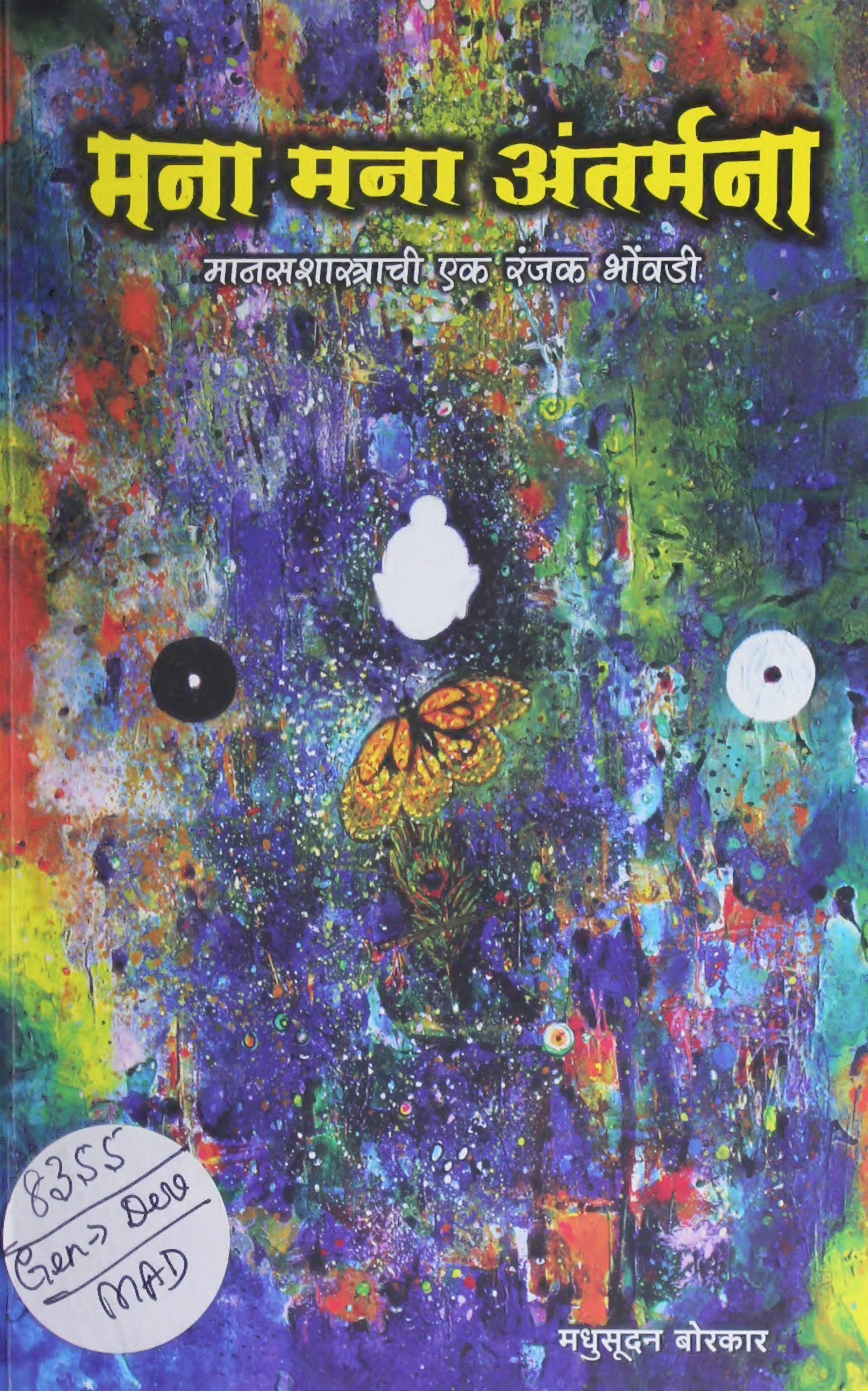


# मना मना अंतर्मना

मानसशास्त्राची एक रंजक भोंवडी

8355
Gen-> Dev
MAD

मधुसूदन बोरकार

## मधुसूदन बोरकार

**जीणे-वळख :**

जल्म गांव दाबाळ, ता. सांगे, गोंय (आताचें धारबांदोडें)

सद्या फोंड्या रावतात. एम्.ए., बी.एड्. मेरेन शिकप जालां.

संमोहनशास्त्र आनी एन्एलपीचें शिक्षण घेतलां.

शिक्षण क्षेत्रांत तीस वर्सांवयर काम केलां.

नाटक एकांकी आनी आकाशवाणी पसत बरयतात. संमोहनाचेर कार्यशाळा आयोजित करतात.

पालक-शिक्षक संघटना, ज्येष्ठ नागरीकांक आनी विद्यार्थ्यांपसत उलोवपां करतात.

समाजशास्त्र आनी मानसशास्त्राचे अभ्सासक.

# मना मना अंतर्मना

## मानसशास्त्राची एक रंजक भोंवडी

8355
Gen/Deva
MAD

**कनका प्रकाशन**

एफ-६, सदाशीव प्लाझा, फोंडें - गोंय

फोन : २३१९६६९

# मना मना अंतर्मना

लेखक
मधुसूदन बोरकार

प्रकाशन क्रमांक : ३


© माधवी बोरकार


पयली उजवडावणी
२०१६

प्रकाशक
कनका प्रकाशन
एफ–६, सदाशिव प्लाझा,
फोंडें, गोंय ४०३ ४०१
फोन : ०८३२–२३१९६६९

मुखचित्र
श्रीधर कामत बांबोळकार

छापणावळ
मॉर्सन ग्राफीक्स
फोंडें, गोंय.

अक्षर जुळोवणी
अमोल नाळकर

मोल रु. : २००/–

**MANA MANA ANTARMANA**

Written by
**Madhusudan Borkar**

Publication No.: 3


© **Madhavi Borkar**


First Edition
2016

**Published by**
Kanaka Prakashan
F-6, Sadashiv Plaza,
Ponda, Goa 403 401
Tel. : 0832-2319669, 9420687272
Email : maduborker@gmail.com

Cover Design
Shridhar Kamat Bambolkar

Printed @
Morson Graphics
Ponda, Goa 403 401
9326100627

DTP by
Amol Nalkar

Rs. : 200/-

# ओंपणी

सकारात्मक जिणेची प्रेरणा
ल्हानपणांतल्यांन जिचे कडसून मेळ्ळी
ते म्हजे आईक

– मधू

*"Rich is he who thinks he is rich and poor is he who thinks he is poor".*

**- Emile Coue**

# प्रस्तावना

## हुळहुळया, आडांगी मनाक आळाबंदा हाडुया

मधुसूदन बोरकार हे पेशान एक येशस्वी शिक्षक, शिक्षकी पेशांत ते समर्पित भावनेन आनी निश्ठेन वावुरतना तांचें लक्ष 'मन आनी मनाचे वेव्हार' ह्या गंभीर अश्या विशयाकडेन ओडलें. ताणीं ह्या विशयाचेर खोलायेन केल्ल्या अभ्यासाचें फळ म्हळ्यार तांचें पयलें पुस्तक 'संमोहन : शास्त्र आनी उपचार'.

संमोहनशास्त्र वा भूलविद्या हे विद्येचो एक जनक म्हळ्यार नांवाजतो गोंयकार विज्ञानीक आबे द फारीया. 1819 वर्सा तांणी 'घणघणीत न्हिदेचें कारण' (De la cause du sommeil lucid) ह्या माथाळ्याचें पुस्तक बरोवन तें फ्रान्स देशांत उजवाडा हाडलें. ह्या पुस्तकांत तांणी इंद्रियांक जें गिन्यान जागेपणांत जायना तें गिन्यान ताका न्हिदेंत जाता म्हणपाचें आबे द फारीयान आपल्या प्रयोगांनी सिध्द करून दाखयलें. आबे द फारीया हे मुळचे बार्देसांतल्या कांदोळी गांवचे. ते रोमांत शिकून पाद्री जाले. पुर्तुगालांत नोकरी करून मागीर ते फ्रान्सात गेले. थंय तांणी भूलविद्येचो अभ्यास करून पुस्तक बरयलें. फारीया उपरांत हे विद्येचो खोलायेन अभ्यास करून 'संमोहनशास्त्र' ह्या विशयाचेर मधुसूदनबाब बोरकार हांणी कोंकणी भाशेंत पयलें पुस्तक बरयलें. मधुसूदनबाबान हे विद्येची घुडी आपल्या खांद्याचेर घेवन फारीयाची व्हड आनी उज्वल परंपरा फुडें चलयली म्हूण तांकां परबीं फावतात. हांव तांचें मनाथावन अभिनंदन करतां.

आतां मधुसूदनबाब हांणी 'मन आनी तांचे फुडले प्रस्न' ह्या विशयाचो अदीक खोलायेन अभ्यास करून ते 'मना मना अंतर्मना' हें नवें पुस्तक घेवन आमच्या मुखार आयल्यात.

उपनिषदांच्या काळासावन भारतीय रूशीनीं 'मन' ह्या विशयाचो खोलायेन

अभ्यास केल्लो दिश्टी पडटा. 'मनएवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षये' अशें मैत्री उपनिषदांत म्हणलां. मनीस बंधनांत पडपाचें वा बंधनातल्यान सुटपाचें (मोक्ष जोडपाचें) मन हेंच कारण आसा. गीतेंतल्या सव्या अध्यायांत मनशान योगवृत्तीन चलपाक ताणे बुध्दीची संतुळा राखची पडटा अशें सांगलां आनी ध्यानाचे वरवीं मनो–वृत्तीचेर संस्कार करून जोडिल्ली मनाची शांती म्हळ्यारच योग अशें स्पश्ट केलां. धारणा (चित्ताची थिरताय), ध्यान (चित्ताची एकाग्रताय) आनी समाधी (चित्ताची स्वरूपकारताय) जो सादता तोच योगी मनीस सगळ्या जिवावळीकडेन समदिश्टीन पळोवपाक शकता हें गीतेच्या ध्यानयोग ह्या अध्यायांत सांगला.

प्रत्येक मनशान आपलें मन जिखप म्हत्वाचें अशें भगवद्गीतेंतलो सव्या अध्यायांतलो पांचवो श्लोक सांगता :

उध्दरचो आपुणे आपणाक लावची न्ही वाट आपुली ।
आपलो आपूण गा भाव वैरी आपूण आपुलो ।। गीता 5।6।।

हाचे खातीर मनशान आपलें अथीर आनी हुळहुळें मन आळाबंदा हाडपाक जाय. तें करपाची रीत श्रीकृष्ण अर्जुनाक गीतेच्या २६व्या श्लोकांत सांगता :

जैं जैं तें अर्जुना हेडटा अथीर मन चंचळु ।
थैं थैं सून निश्चयान ओढून आत्म्या स्वाधीन तें कर ।। गीता 26।6।।

मन हें हुळहुळें, आडांगी आनी हटी आशिल्ल्यान समदिश्टीचो योग जोडप हें कठीण आसता अशें अर्जुन श्रीकृष्णाक सांगता आनी म्हणटा :

''अनावर जसो वारो मना कठीण बांदप''

भगवान गौतम बुध्दानय 'धम्मपद' ह्या ग्रंथात मनाचेर आपले विचार सांगल्यात. बुध्दाचे शिकवणेचो भर यत्नांचेर आसा, दैवाचेर ना. विचार करून, तर्काच्या आनी बुध्दीच्या वरकुलाचेर प्रत्येक निर्णय घांसून घेतल्यार मनीस जिणेंत यशस्वी जातलो अशें गौतम बुध्द आमकां सांगता. धम्मधम्मपदाच्या पयल्या अध्यायाच्या दुसऱ्या गाथेंत बुध्द सांगता :

मना मुखार धर्मांत मन स्रेश्ट घडय मन ।
मना प्रसन्नतायेन उलयी करणी करी ।
ताचे फाटसून गा सूख सोडिना सांवळी कशी ।। धृ.1 । 2 ।।

दुसऱ्याचेर जैत जोडचे परसूय मनशान आपणाचेरूच जैत जोडिल्लें चड बरें अशें गौतम बुध्दान आमकां मार्गदर्शन केलां.

वाचप्यांच्या हातांत आसा तें 'मना मना अंतर्मना' हें पुस्तक मधुसूदनबाब बोरकार हांणी मनाचो खोल सोद घेवन आनी मनाच्या वेगवेगळ्या आंगांचो विचार करून बरयलां. ह्या पुस्तकांत वीस प्रकरणां आसून 21वें प्रकरण परिभाशीक उतरावळीचेर आसा.

पयलें प्रकरण 'मना मना अंतर्मना' हातूंत मन जिखता तोच जग जिखता हें स्पश्ट करून चंचळ मनाक आळाबंदा हाडचे गरजेचेर भर दिता. 'मन म्हळ्यार एक अजाप! एक गूढ कशें...! मन शूभ विचार करता तेन्नाच शूभ घडूंक लागता. अशुभ विचार अशुभ घडयता.' ह्या म्हत्वाच्या विचाराकडेन लेखक आमचें लक्ष ओडटा. मनीस जसो विचार करता, तसोच तो घडटा हो गौतम बुध्दान सांगिल्लो विचार आमकां सांगून, अंतर्मनाचे शक्तीचें म्हत्व मधुसूदनबाब आमकां दाखयता. विश्वमनाची संकल्पनाय ते फुडे मांडटात आनी ह्या नेटवर्का वरवीं समाजांत एकवट, सामंजस्य आनी सहकार्य घट्ट जातलीं हें स्पश्ट करतात. 'विचार... एक शक्त' (प्र.२), मनाचे प्रशिक्षण (प्र.३), 'सवें इंद्रीय' (प्र.४), 'इत्साशक्त' (प्र.६) इत्यादी प्रकरणां मनाच्या वेगवेगळ्या आंगांचेर उजवाड घालतात. आत्महत्येचें प्रमाण वाडिल्ल्यान समुपदेशन कोणांक दिवचें हें लेखक ७व्या प्रकरणांत सांगतात. 'टेन्शन' (प्र.९), 'निर्णय क्षमता' (प्र.१०), 'अपेसाचें भंय' (प्र.१२), 'परिक्षेचो भंय' (प्र.१३), चिंतेचें हॉल तिकीट (प्र.१४), 'पासियेंस' (प्र.१५) 'आत्मप्रेम' (प्र.१६), 'आत्मसंभाशण' (प्र.१७), 'वजनाचेर नियंत्रण' (प्र.१९), 'पोट फुटसर हांसुया' (प्र.२०) हे विशय हाताळून लेखकान वाचकांक मार्गदर्शन केल्ल्यान, तांकां आपली जीण बरे तरेन आनी हयकारी वृत्तीन सारपाक मदत जातली.

मधुसूदनबाब हे निखटे संमोहन विद्येंतले तज्ज्ञच न्हय तर एका बऱ्या साहित्यीकाचेय गूण तांचे लेखणेंत आसात. 'टेन्शन' ह्या प्रकरणांत ते बरयतात तें वाचपासारकें आसा.

'सद्याची जीणूच म्हळ्यार सर्त जाल्या. खंयूय चलात स्पर्धा आसाच. बऱ्या इश्कोलांत प्रवेश मेळचो म्हूण भुग्यांभितर सर्त... खंयचेय क्षेत्र आसूं, स्पर्धा म्हणली की ताण वाडलो अशें समजुचें. सर्तींच्या युगांत वचत थंय स्ट्रेस दिसूंक लागला.'

मधुसूदनबाब बोरकार हांच्या पुस्तकाचें आमी उक्त्या मनान स्वागत करूंया. वाचकांक म्हत्वाच्या विशयांचेर मार्गदर्शन करून तांणी लोकसेवा केल्या हातूंत मातूय दुबावना. 'मना मना अंतर्मना' हें पुस्तक पालक तशेंच विद्यार्थ्यांकय उपेगी पडटलें. प्रत्येक शाळेच्या वाचपघरांत दवरी सारकें हें पुस्तक आसा.

ह्या पुस्तकाची प्रस्तावना हांवेंच बरोवची असो मधुसूदनबाबान हट्टूच धरलो. तांच्या पुस्तकांतलो हो म्हजो 'चानयेचो वांटो' अशें मानपांत म्हाका भारी खोशी जाता. ह्या पुस्तकाक बरो येवकार मेळटलो अशी आस्त हांव परगटायतां.

**२८ जून, २०१६**

**गुरू – कुंज,**

**म्हापशें, गोंय**

**सुरेश गुंडू आमोणकार**

# अभिप्राय

डॉ. नरेन्द्रनाथ विग मानसोपचार शास्त्रांतले जगप्रसिध्द तज्ञ हे म्हज्या गुरूचे गुरू. मानसीक भलायकी मानसोपचार करप्यांली मक्तेदारी अशें समजू नाकात हाचे विशीं आमकां सदांच शिटकायताले. समाजांतले शिक्षक, इंजिनेर, कवी, लेखक, उद्देजक, खेळ, नाटक, सिनेमा, संगीत हाचेकडेन संबंदीत दादले, बायलो जाणटीं-नेणटीं सगळीं जेन्ना मना विशीं जाणा जावपाक रस घेतलीं आनी आपापले परीन योगदान दितलीं तेन्नाच मानसशास्त्राचें मळ परजळटलें तशेंच स्वताची मानसीक भलायकी बरी उरपाखातीर योग्य उपाय घेवन एक निरोगी, सुखी समृध्द समाज निर्माण जातलो अशें ते म्हण्टाले.

मधुसूदन बोरकारालें ''मना मना अंतर्मना'' हें पुस्तक वाचपाक घेतलें तेन्ना डॉ. एन. एन. विग हांचीं वयलीं उतरां म्हज्या काना मनांत घुमलीं. शिक्षक म्हणून तीन तपां भुरगेपण, किशोर वय, पालकत्व आनी अध्यापन हांचो बारीकसाणेन अभ्यास करतगीर तांकां जाणवलें की मानसशास्त्र आनी ताची शाखा संमोहनशास्त्र हातूंत शिक्षणीक जिवितांतल्यो साबार समस्या सोडोवपाचे उपाय आसात. वेवस्थित अभ्यास करून गुरूंचे मार्गदर्शन घेवन ते संमोहनशास्त्री (हिप्नोटीस्ट) जावन उपचार करूंक लागले. शिक्षकी पेशा सोडून संमोहनाचे दोतोर म्हणून गोंयांत वेवसाय करपी म्हजे म्हायती प्रमाण ते पयलेच. संमोहन शास्त्राचे जनक गोंयचे व्हड पूत आबे फारीया हे विश्वविद्यालयाचे प्राध्यापक आशिल्ले. मधुसूदनान स्वताक कळटा तें दुसऱ्यांक शिकोवन सगळ्यांकच शाणे करात ह्या समर्थांच्या उक्तीप्रमाण सुनापरान्त दिसाळ्यांन लेख बरयले आनी संमोहन शास्त्र आनी उपचार हें पुस्तक उजवाडाक हाडलें.

अखंड वाचन, चिंतन, मनन, निरीक्षण, अणभव ह्या सगळ्या गुणांची सांगड घालून तांचें नवें पुस्तक ''मना मना अंतर्मना'' येता. शिकप, शिकोवप, पालकत्व आनी पर्यायान मानव जिवीत खरेपणी आनंदी जावचें. चिंता पयस जावंची हे पसत मन, विचारशक्त, इत्साशक्त, टेन्शन, चिंता, पासियेंस, पोट फुटसर हांसुया, आत्मसंभाशण अशे साबार विशय ताणी फिशालकायेन हाताळल्यात. मनाक प्रशिक्षण जाय तशेंच जिवितांत येस मेळोवपाक मुदयेर थीक कशें समुपदेशन सल्लो आनी मार्गदर्शन योग्य वेळार ते ते व्यक्तीक मेळूंक जाय ही तळमळ तांच्या लेखांतल्यान चांटे-पावलाक जाणवता.

संवसारीक भलायकी संघटणेन शिफारस केल्या की देशांतल्या दरेक भुरग्याक

केजी ते पीजी शिकपांत धा तरी गरजेचीं जिवीत-कसबां (Life Skill) शिकोवचीं. समस्या निवारण, निर्णय कशे घेवप, विचार कसो करप, आत्मभान, दुसऱ्या विशीं जाणीव, नातीं कशीं जोडप आनी सांबाळप, परिणामकारक अभिव्यक्ती, भावनीक आनी हेर ताण पेलपाचें कसब आनी कौशल्यां आत्मसात केल्यार मनीस कठीण प्रसंगांतल्यान तरून वता. हें मतींत धरून ताणी निर्णय क्षमताय, आत्मप्रेम हे लेख बरयल्यात.

अंधविश्वासाचेर बडी मारतनाच सवें इंद्रीय, सुपर नॅचरल पावर ह्या विशयांत विज्ञान अजून मेरेन खंय पावलां ती जाणीव करून दिवपाचो विवेक दाखयला.

बाय-पोलर डिसऑर्डर ह्या विशयाचेर तांचे निरीक्षण बरें आसा. पूण असल्या पिडेस्तां विशींचो अणभव तितलो ना. शिवाय वखद शास्त्राच्या मळार मत ना देखून वाचक गोंदळांत पडूं येतात. गोंय कोंकणी अकादेमीन हालींच उजवाडायिल्लें ''आमचें मन : भलायकी, दुयेंस आनी उपचार'' हें पुस्तक मुजरत वाचूंक जाय.

मधुसूदनाचें बरप कसलोच पूर्वग्रह धरिनासतना प्राचीन, आर्वाचीन, इतिहास, परंपरा, मिथिकां, काणयो, लोकवेद, म्हणी-ओंपारी हांचो आदार घेता. कोंकणी मनशाच्या सदच्या जिवितांतल्यो घडणुको, प्रसंग तशातशे उदरणां म्हणून मुखार दवरता. हातुंतल्यान गिन्यानाची उजळणी जालीच तेच परीन कोंकणीतलीं साबार उतरां (कांय पुर्तुगेजीतल्यान कोंकणींत आयिल्लीं आनी आमचींच जाल्लीं) म्हाका खूब तेपान तांच्या पुस्तकार मेळळीं.

म्हजो इश्ट प्रकाश आचार्य हाणे रचिल्ल्या कवनाचें कडवें बरोवपाचो मोह म्हाका आवरना,

> आगो मना, मना, मना । उडूं नाका तूं गगना ।।
> पांखटे तुजे इतले ल्हान । भूंयभरवण जातली खाणा...।।

निमणें... एक खंत भोगता. प्रकाश आचार्य कविवर्य बाकीबाब बोरकारांचो शिश्य. बाकीबाबान मनाचेर संमोहीत जावपासारखें सुंदर काव्य रचलां. संमोहनशास्त्राचो जनक आबे फारियाचो अभिमान बाळगुपी मधुसूदन बोरकाराच्या नदरेक आपल्या बोरी गांवच्या पुताचें व्हडपण पडलेना, हें ''हांडीर आसा चेडो, सोदता सगळो वाडो'' हे ओंपारी भशेन दिसलें.

कोंकणी मनशान हें पुस्तक वाचचें. दुसऱ्यांकय सांगचें. भविश्यांत कोंकणी साहित्यांत अशे तरेचे चाकोरी भायले विशय हाताळून कोंकणी मायेच्या आंगार साबार तरेचे साहित्यालंकार चडोंवचेली बुद्द आनी आवड कोंकणीच्या बरोवप्यांक जावंची अशी आस्त बाळगितां.

तारीख : ०३/१०/२०१६
मडगांव - गोंय

**डॉ. राजेंद्र हेगडे**
**एम.डी.**

# म्हज्या मनांतलीं उतरां

कथा, कांदबरी, नाटक, कविता आनी हेर साहित्याची आवड आसपी कोंकणी वाचकांक शास्त्रीय साहित्याची आवड आसा, हें संमोहन शास्त्राचेर बरयल्ल्या ''संमोहन शास्त्र आनी उपचार'' ह्या पुस्तकां विशींच्या प्रतिक्रिया वेल्यान कळून आयलें. कोंकणी वाचप्यांच्या बरोबरीन मराठी वाचकांनीय म्हज्या संमोहन शास्त्र आनी उपचार ह्या पुस्तकाची प्रशंसा केली. तांतूंतल्यान स्फूर्त घेवन आयज हांव ''मना मना अंतर्मना'' ह्या पुस्तकाची निर्मणी करूंक शकलों. ह्या पुस्तकांत मानसशास्त्राचे कांय विशय निवडल्यात. विशय सोंपेच पूण तितलेच म्हत्वाचें अशें म्हाका दिसता. पासियेंस, पोट फुटसर हांसुया, आत्मप्रेम, हांव खरेपणी आनंदी, वजनाचेर नियंत्रण हे लेख वाचप्यांक खात्रीन भावतले असो विश्वास आसा. चिंतेचें हॉलतिकेट, समुपदेशन कोणांक?, निर्णय क्षमताय हे शिबिरार्थिंनी सुचयल्ले विशय सगळ्यांक आवडटले अशी आस्त बाळगितां. चमत्कार आनी अजापां खरेपणी फकत कल्पनेचे खेळ अशें सामान्य मनशाक दिसलें तरी असल्या विशयां बद्दल बऱ्याच लोकांक कुतूहल आसा. सवें इंद्रीय, सुपरनॅचरल पावर हे लेख गूढ विद्येक स्पर्श करतात. तरी अंधस्त्रध्देक पोंसवण दिवचो हो ताच्या फाटलो उद्देश ना. आर्विल्ल्या काळांतल्या कांय चमत्कारी मनशांचे दाखले, थळा-काळा सयत दिल्यात पूण कोणाच्योच भावना दुखोवपाचो हेत ना. फकत वस्तुस्थितीचेर उजवाड पडचो हो आसा. विद्यार्थ्यांक परिक्षेचो भंय, अपेसाचें भंय, इत्साशक्त हे लेख खात्रीन उपेगाक पडटले, असो भरंवसो आसा. टेन्शन, चिंता, भंय चड करून मनो-निर्मणी. देखून तांचे कडेन दोन हात करपाक दर एकल्याक कळूंक जाय. संमोहनाचेर आयज मेरेन हांवें जितल्यो कार्यशाळा घेतल्यो तांतूंतल्यो चडशो तणावा संबंदान आसल्यो. सामान्य वाचकांक हे विशय चड जिवाळ्याचे देखून मुजरत तांचो आसपाव केला.

मनशालें मन म्हणल्यार रिमोट कंट्रोलर. तें कितेंय करूंक शकता. फकत ताचे विशीं समजणी मात आसूंक जाय. मज्रा भाशे वरवीं मनाक योग्य वळण दिवंक मेळटा. विशयाक अनुसरून चडशा लेखांनी बोध-कथांचो वापर केला. शिवाय गंभीर विशय लेगीत विनोदी शैलीन मांडपाचो यत्न केला. हांतूंत हांव कितलों येसस्वी जालां हें वाचकच बरे तरेन सांगूक शकतले.

---

हें पुस्तक पुराय करपाक सुमार देड वर्सा परस चड काळ लागलो. म्हजी घरकान्न माधवीन फाटपुरवण केली देखून इतले अवधींत तें पुराय जालें. पुस्तकाची प्रस्तावना जेश्ट साहित्यीक आनी नामनेचे शिक्षणतज्ञ भौ. सुरेश गुंडू आमोणकार हांणीं बरोवची अशी मनोमन इत्सा आसली आनी ती पुरी जाली. ह्या पुस्तकांतले विसूय लेख वाचून तांणीं फावो त्यो सूचोवण्यो केल्यो. देखून पुस्तकांतले बरेच दोश पयस जाले. तांच्या सोबीत प्रस्तावनेन पुस्तकाक भरीवताय आयली देखून सरांचे हांव काळजा सांवन उपकार आटयतां. डॉ. भूषण भावे हांणें अचूक परिभाशीक उतरां सुचोवन लेखनाक योग्य वळण दिलें देखून तांकां देव बरें करूं म्हणटां. म्हजे इश्ट सतीश दळवी आनी विनंती कासांर हांकाय हांव दिनवासतां. मुखपृश्टकार भौ. श्रीधर कामत बांबोळकार हांणें विशयाक अनुरूप चित्राची निर्मणी करून पुस्तकाक सोबा हाडली. मुद्रक आनी छापणावळिची जापसालदारकी मॉर्सन ग्राफीक्साचे धनी संजय ग्रामोपाध्ये हांणी बरे तरेन निभायली देखून तांकां देव बरें करूं म्हणटां. डॉ. राजेंद्र हेगडे आनी डॉ. विनय प्रियोळकार हांचोय हांव चड उपकारी आसां.

अंबिका योग कुटीर मडगांव, संजिवन बांदोडें, सेकंड इनींग दिवचले, जेश्ट नागरीक संघटना सांखळे आनी हेर संस्थेंक समाजीक बांदिलकी ह्या नात्यान विनामुल्य उलोवपां केलीं. संमोहन कार्यशाळा घेतल्यो. तांचेंय मार्गदर्शन म्हाका फायद्याचें थारलें.

संमोहन शास्त्राचेर बरयल्लें पुस्तक मराठींत येवचें अशें जायत्या बऱ्या मागप्यांची इत्सा आसली ती पुराय जावंक पावली ना तरी ‘मना मना अंतर्मना’ हें पुस्तक मराठी वाचकांच्या भेटेक मराठीत रूपांतरीत जावन येतलें असो संकल्प आसा.

वाचकांनी ह्या पुस्तका विशीं आपल्यो प्रतिक्रिया कळीत केल्यार फुडलें पुस्तक आनीक बरें जावंक मजत जातली.

सगळ्यांक बरी जीण आंवडेतां.

देव बरें करूं.

**- मधुसूदन बोरकार**

# मना मना अंतर्मना

## विशय वळेरी


| अनु.क्र. | विशयाचें नांव | पान नं. |
|---|---|---|
| १. | मना मना अंतर्मना | १५ |
| २. | विचार... एक शक्त | २५ |
| ३. | मनाचें प्रशिक्षण | ३४ |
| ४. | सवें इंद्रीय | ४४ |
| ५. | सुपरनॅचरल पावर | ५४ |
| ६. | इत्साशक्त | ६५ |
| ७. | समुपदेशन कोणांक? | ७४ |
| ८. | बाय-पोलर डिसऑर्डर | ८५ |
| ९. | टेन्शन | ९६ |
| १०. | निर्णयक्षमताय | १०९ |
| ११. | संमोहन : भारतीय आनी पाश्चात्य | ११९ |
| १२. | अपेसाचें भंय | १२९ |
| १३. | परिक्षेचो भंय | १३७ |
| १४. | चिंतेचें हॉलतिकेट | १४६ |
| १५. | पासियेंस | १५५ |
| १६. | आत्मप्रेम | १६५ |
| १७. | आत्मसंभाशण | १७४ |
| १८. | हांव खरेपणी आनंदी | १८२ |
| १९. | वजनाचेर नियंत्रण | १९० |
| २०. | पोट फुटसर हांसुया | १९८ |
| २१. | परिशिश्ट - १ परिभाशीक उतरावळ | २०७ |
| २२. | परिशिश्ट - २ संदर्भ सुची | २०८ |

# मना मना अंतर्मना

मन जिखता तो जग जिखता अशें म्हणटात. एक वेळ युध्दभुंयेर दुस्मानाक जिखप सोंपे पूण मनाक जिखप खूब कुस्तार. खेळांत हारिल्लो कॅप्टन नवी गेम खेळटना नवे तरेन डावपेचाची आंखणी करता आनी ''नवे इर्शेन परतून डाव जिखतलों'' असो निच्छेव करता. युध्दभुंयेर दुस्मानाक हारोवपी योध्दो आनी आपल्या मनाचेर जैत जोडपी सामान्य मनीस ह्या दोगांय भितर शूर कोण? खरेपणी मन जिखता तो सगळें जिखता. देखून मनाचेर जैत मेळोवपी सामान्य मनीस स्रेश्ट! मनाक वश करप म्हणल्यार वाऱ्याक मुठींत धरप अशें श्रीकृष्णान अर्जुनाक सांगिल्लें :

**चंचल हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवृद्दढम् ।**
**तस्यहं निग्रहं मन्ये वयोरिव सदुष्करम् ।।**

'मन' ह्या विशयाचेर जेन्ना भासाभास जाता तेन्ना त्या विशयाक जायते फागूर फुट्टात. स्वामी विवेकानंदान मनाची तुळा माकडा बरोबर केल्ली. माकडाक पिशें लागल्या उपरांत तें सोरो पियेता. मुळांत चंचल आनी अस्थीर सबावाचें माकड! मजगतीं ताका एका विंचवान मारलो घांस! तें तडातड नाचत सुट्टा! मारिल्ली उडी खंय पडत हाचोय ताका अदमास आसना. मनाचेंय तशेंच...! खिणां खिणांक रंग बदलपी मन, अस्थीर... अबोध...! संत कबीराच्या दोह्यांत म्हणलां :

**मनके मते नचलिए... मनके मते अनेक...**
**जो मनपर असवार है... सो साधू कोय एक ।।**

कथा पुराण, अध्यात्म साहित्यांत, संतांच्या अभंगवाणींत मनाचेर अदिकादीक बरप जालां. पतंजलींत मनाच्यो पांच वृत्ती सांगल्यात. मनोविज्ञानीक, मानसशास्त्रज्ञ तशेंच संमोहन अभ्यासकांनीं मनाचें खेरीत भाशेन विश्लेशण केलां. संत रामदासाच्या 'मनाचे श्लोक' हातूंत मनाचें खेरीत भाशेन वर्णन केलां. बहिणाबाईची कविता घेयात वा साहित्यिकांचे विचारलेख तपासून पळयात. मनाचेर जितलें बरप जालां तितलें हेर खंयच्याच विशयाचेर जावंक ना. गौतम बुद्धाचे शिकवणेंत मनाक सगळ्या कामाचो केंद्रबिंदू मानला. तांचें पुराय तत्वगिन्यान मनाक आनी शरिराक अनुसरून आसा. जैन धर्मांत लेगीत मन आनी

शरीर हांकां स्वतंत्रपणान पळयलां.

"कितें सांगू... ? हालीं म्हजें मन जाग्यार ना. एक करूंक वतां तेन्ना दुसरेंच जाता... विचार करतां एक तर घडटा दुसरेंच...!" खरेपणी मन जाग्यार नासलें की अशें सगळ्यांचेंच बाबतींत घडटा. भरकटत वचपी मनाक सांबाळप कठीण जाता. मन जाग्यार आसप म्हणल्यार सगळीं कामां जाग्यार आसप. तें भरकटूंक लागलें म्हणल्यार सगळींच कामां भरकटलीं अशें समजुचें. मन जाग्यार नासप म्हणल्यार तें खंय पावता काय? आनी तें मुळांत खंयच्या जाग्यार आसलें काय...? विद्यार्थ्यां खातीर 'आत्मविस्वास आनी मनाची एकाग्रताय' ह्या विशयाचेर हांव खुबशा स्कुलांनीं तशेंच कॉलेजींनी कार्यशाळा घेतां. प्रौढां पसत 'तणाव विरयत सुखी जिवीत' ह्या विशयाचेर संमोहन शिकयतां. विद्यार्थ्यांक अशा कार्यशाळांनी जायते फावटीं एक प्रस्न मुजरत विचारतां, "तुमचें मन खंय आसा? मनशाले कुडींत मनाची अचूक सुवात खंयची?" विद्यार्थी चड करून मनाची सुवात कानसुलाकडेन बोट लावन दाखयतात. कांय जाण हड्ड्याक हात लायतात. चुकून लेगीत कोणूच कानाक वा धोंपराक हात लायनात. हात, पांय, दोळे, कान हे आमच्या कुडीचे अवयव. ते वळेरेंत मन हो अवयव मोडना. मनाची सुवात चड करून काळजा कडेन आसूं येता, असो सगळ्यांचोच अदमास. मेंदवाचें चित्र संगणकाच्या मोनिटराचेर बरे तरेन पळोवंक मेळटा. लिबलिबीत मोट्या आकाराच्यो शेवयो कशो... मेंदवा भितर वाटांगुळ्या आकारांत एकामेकांक गच्च दसून दिसपी असंख्य पेशी... गोलाकार माळणावरी दिसपी वाटांगुळे आकार! मेंदवाच्या चक्रांनी मनाचो सोद घेवप म्हणल्यार चक्रव्युहांत अभिमन्यू सांपडिल्लेवरी जावप अशें दिसता.

मनशालें मन सदृश जरी नासलें तरीय ताचें अस्तित्व न्हयकारूंक शकना. मन म्हणल्यार एक अजाप! एक गूढ कशें...! मेंदू हो मनशाले कुडीचो एक भौतीक अवयव. मन मात हे वळेरेंत बसना. कारण मेंदू म्हणल्यार मन न्ही. आनी मन म्हणल्यार मेंदू न्ही. पूण मन मेंदवाचे आशी कुशीक आसूं येता असो एक अदमास. दर्याक

उदक आसता... पूण उदक म्हणल्यार दर्या न्ही... मन दिसना वा दोळे तें पळोवंक शकना. तरीय ताचें अस्तित्व वादातीत. स्पर्श विरयत मन म्हणल्यार एक विज्मित!

मन हो एक कल्पनेचो अविश्कार...! आकार... उकार... रंग नासपी मन! तें घनरुपांत दिसना. चित्रकार ताचें चित्र काडटना गोंदळटा. संत महात्मे ताचेर अविरत विचार करतात. मनाक जायत्या भासांच्यो उपाध्यो लायल्यात. लोणया परस मोव मन... पाशाणा परस घट्ट मन... भूल घालपी मन... सुंदर मन... कुरूप मन... हळवें मन...! मन सगळ्या अर्थान संवेदनशील! तें हांसता... नाचता... रडटा... इतलें घट जावनय ताका पाजर फुट्टा. कवींनी, लेखकांनी अशा ह्या नाजूक मनाचेर साहित्य दोंगर रचल्यात. नामनेचो मानसशास्त्रज्ञ **जॉन मर्फी** एका विश्वविद्यालयांत विद्वान लोकां मुखार उलयतालो. कोणें तरी ताका प्रस्न विचारलो, ''सर! संवसारांत सगळ्यांत म्हान शक्त खंयची? अणूशक्त काय क्रिशणविवराची शक्त?'' डॉ. मर्फीन हांसत हांसत म्हळें, ''संवसारांत सगळ्यांत म्हान आनी खडेगांठ शक्त म्हणल्यार मनाची शक्त! मनाचे शक्ती मुखार अणूशक्तय फिकी.'' खऱ्यानीच मन म्हणल्यार एक शक्त! एक उर्जेचो म्हासागर... ते शक्तीक आडावपाचो यत्न करप म्हणल्यार दर्याक बांद घालपाचो यत्न करप.

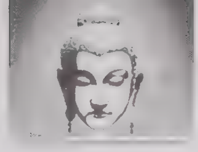
धव्या कपड्याचेर रंगारी तरेकवार रंग भरता. तांबडो, हळदुवो, निळो, पांचवो... मनशालें मनूय तशेंच! ताचे रंग हजार. मन इतलें शिटूक जशें झाडावयलें चानये पोर! ताका धरपाचो यत्न केल्यार तें कशेंच हाताक सांपडना. मन पिसोळ्यावरी रंगरंगयाळें...! पिसोळें एका झाडार वा फुलार चड वेळ बसून रावना. ल्हान भुरगीं इल्लेऽऽऽशे चिमटेंत ताका धरतना पळय...! तशें हें मन...! चिमटेंत येनाशिल्लें पिसोळें...! अस्थीर... चंचल मन...! ल्हानांक तशें व्हडां व्हडांकूय तें मोहांत भुलयता. वाऱ्याचे दिकेन बोट जशी वाऱ्याचे मर्जेन चलता तशें मनशालें मन. मन म्हणल्यार ब्रेका विरयत मोटार. कितलोय कुशळ ड्रायव्हर आसूं, तो ती व्हरून खंय तरी आपटिता. जिवीत घडोवप आनी बिगडावप हीं दोनूय कामां मन करता.

मन शुभ विचार करता तेन्ना शुभ घडूंक लागता. अशुभ विचार अशुभ घडयता. सेगीत गरीब जावपाचे विचार मनांत येयत रावले जाल्यार गरीब जावंक कळाव लागना. 'थींक ऍण्ड ग्रो रीच' **नापोलीयन हील** ह्या लेखकाचें पुस्तक मुजरत वाचचें. जमनी भितर भांगर आसा हाची पक्की खात्री करून नायक

उत्खनन करपा पसत खणीच्या वावराक लागता. कोट्यांनीं डॉलर्स गुंतवणूक करून अत्याधुनीक यंत्रां आनी कुशळ तज्ञांक कामाक लायता. रात दीस थांब नासतना खणीचें काम चलता. शंबर देडशें फूट खोल भांगर आसतलें असो भूगर्भ अहवाल आसून लेगीत सुमार दोनशें फूट खोल खणप जाता. पूण भांगराचो पत्तो लागना. कथेंतलो नायक म्हणल्यार खणीचो धनी निर्शेता. भांगर मेळचें ना. आपलो वावर आनी पयशे उदकांत गेले ह्या विचारान तो निर्शेता. एक दीस बेजारून तो खणीचें काम थांबयता. सगळीं यंत्रां एका भंगारवाल्याक विकून मेकळो जाता. मजगतीं भंगारवाल्याक खात्रीन दिसता. भांगर मेळूंकच जाय. आनीक स–सात फूट खोल खणल्यार भांगर सापडटलेंच! ताचें मन ताका पूर्ण विश्वास दिता. भंगारवालो खणीचो वावर चालू दवरता. आनी कितें अजाप सांगतलों? मेजून स फूट खोल भांगराचे सांठे सांपडटात. फकत 'स फूट खोल' अशेंच कितें तरी ते कथेचें नांव आसा. भंगारवाल्याच्या मनान दिल्लो एक सकारात्मक कौल. एकेच रातीन ताका करोडपती करता. मनशालें मन कितेंय करूंक शकता. भिकाऱ्याक राजवैभव दिवपाचेंय काम मनशालें मन करूंक शकता. जाल्यार गिरेस्ताक भिके कंगाल करून सोडटा!

मेंदू हो मनशाले कुडीचो एक सदृश अवयव. तर मन एक अदृश अवयव. दोनय अवयव पुराय वेगळे तरीय ते एकामेकांचे पूरक. मेंदवांतल्यान निर्माण जाल्लीं ल्हारां मना मेरेन पावतात. मुखार हीं ल्हारां संकलीत जातात. मेंदवांत लाखांनी सेल्स एकामेकांच्या निकट आसतात जांकां विज्ञानीक भाशेंत न्युरोन्स अशें म्हणटात. मेंदवांतले हे सेल्स विद्युतभरीत जावन आपसूंक एकामेकांक जोडटात. फुडें ताची एक सांखळी तयार जाता. हे सांखळेंतल्यान मेंदवां कडले संदेश मना मेरेन पावतात. मेंदवांतल्या सांखळेचें मोजमाप करपाक 'एलेक्ट्रोऍन्केफॅलोग्रॅम' नांवाचें उपकरण आसता. मेंदवांतल्यान विद्युतभरीत जाल्लीं तरंगां म्हणल्यार मेंदू–ल्हारां मेंदवा कडले संदेश मना मेरेन पावयतात. मेंदवांतल्या ल्हारांक अल्फा, बीटा, थीटा आनी डेल्टा अशीं वेगवेगळीं नांवां आसात.

मनाचे साबुध्दीचो आनी मेंदवांतल्यान येवपी ल्हारांचो लागीचो संबंद आसा. 'बिटा' तरंगांत मनीस पुराय शुद्धींत आसता. हे स्थितींत मेंदू–ल्हारां प्रज्वलीत जातात. तांची आवृत्ती दर एका सेकंदाक चडावत प्रमाणांत आसता. तर 'अल्फा'



मेंदू-ल्हारां मनाचे शिथील म्हणल्यार रिलेक्स अवस्थेंत प्रज्वलीत जातात. हे अवस्थेंत मेंदू ल्हारां मध्यम प्रमाणांत आसतात. 'थीटा' ही मनाची मातशी चड रिलेक्स अवस्था. हे अवस्थेंत मनीस अर्दकुटो शुध्दींत आसता. अशा अवस्थेंत मेंदू-ल्हारांची आवृत्ती दर एका सेकंदाक 4 ते 7 पल्स इतकी आसता. मनीस पुराय शुध्दी भायर वता ती 'डेल्टा' अवस्था. शास्त्रीय भाशेंत हे अवस्थेक 'समाधी अवस्था' अशें म्हणटात. अशे तरेची खोल संक्रमण अवस्था येवप म्हणल्यार एक अजाप! हे अवस्थेंत मेंदू ल्हारांची आवृत्ती उणावत वता. हे दुर्मीळ स्थितींत स्मरणशक्त चड प्रमाणांत वाडटा. मेंदवाच्या चार वेगवेगळ्या अवस्थांनी मनाची एकाग्रताय तशेंच स्मरणशक्तीची तांक अशे तरेन कमी अदीक दिश्टी पडटा.

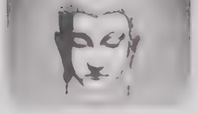
मनीस जेन्ना खोल न्हिदेंत वता तेन्ना उस्वासाची गती एकदम सवकास जाता. खोल न्हिदेंत मेंदवांतल्यान जीं विद्युतल्हारां भायर सरतात तांची वारंवारिता खूब कमी आसता. मनीस पुराय रिलेक्स अवस्थेंत आसता तेन्ना विसरून गेल्ली एखाद्री गजाल वा शेणिल्ले वस्तुंची याद सट्ट करून जाता. देखीक, चावी वा वक्ल खंय दवरलां हाची याद जागेपणी कशीच जायना. सगळ्याक सोदून लेगीत ती वस्तू सांपडना. तीच वस्तू अकस्मात अमूक कडेन दवरल्या हाची याद हातरुणार रिलेक्स अवस्थेंत पडिल्ले कडेन जाता आनी खरेपणी ती वस्तू त्या जाग्यार सांपडटा. कारण मेंदवाची अल्फा वा थीटा अवस्था स्मरणशक्त चड फीन करता. हे अवस्थेंत मनाची एकाग्रताय वाडिल्ली आसता. शेणिल्ल्या वस्तुची याद जाल्ल्याचो अणभव जायत्या जाणांक आयला आसतलो. दुसरो म्हत्वाचो आनीक एक मुद्दो म्हणल्यार सामान्य परीस्थितींत एखाद्रो निर्णय घेवंक जमना वा निर्णय घेवपाक मन फाटीं फुडें जाता, अशे प्रस्न वा निर्णय हांतरूणार रिलेक्स जाल्ले कडेन सोंपेपणी सुटावे जातात. कारण मनाचे रिलेक्स अवस्थेंत निर्णय क्षमताय वा बुध्दिची कुवत वाडटा. देखून शांतपणान रिलेक्स अवस्थेंत निर्णय घेवप बरे. मनातल्यो भावना कृती आनी प्रतीकृती मेंदवाच्या विद्युत ल्हारांचेर आदारून आसतात. मनीस जेन्ना खूब उचंबळीत आसता त्या वेळार बरेच निर्णय चुकतात. अती दुख्ख, राग वा आनंदावस्थेंत बऱ्याच लोकांक **निर्णय-निर्बलताय** येता. 'मेंदवा तरंग आवृत्तीमान' वेगांत चलता. देखून अशें जाता देखून मनाचे शांत अवस्थेंत विचार करून खंयचीय गजाल थारावप बरें. अती उत्तेजीत जावन कित्याकितेंय उलोवप जाता. नाका तीं उतरां तोंडांतल्यान भायर पडटात. सगळें

शांत जातकच उलोवन गेल्ल्या उतरांचो पश्चाताप जाता. मनांतल्यान प्रकट जावपी भावना मेंदवांतल्यांन गाळून भायर पडटात. देखून मेंदवाची रिलेक्स अवस्था मनाक योग्य काम करपाक बळ दिता. मन आनी मेंदू ह्यो दोनूय गजाली पळोवपाक भिन्न दिसल्यो तरी तांची संलग्नता न्हयकारूंक जायना. भौतीक नदरेन मन मेंदवा परस वेगळें. मेंदवाची जडण घडण आनी बांदावळ मना परस वेगळी ही गजाल खरी. तरीय दोनूय एकमेकांक पूरक. मनाचें कार्य मेंदवाचे अवस्थेचेर पुराय आदारून आसता तें अशें.

भावनीक विचारांचें उगमस्थान हें मनशालें मन. इतलेंच न्ही तर मनाची वृत्ती जशी जशी बदलता तश्यो तश्यो कुडीच्यो हालचाली बदलत वतात. देखीक, मनान धांवपाचें थारायलें तर मनीस धांवूंक सोदता. विसव जाय अशें मनाक दिसलें जाल्यार मनीस विसव घेता. बसूंक जाय अशें दिसलें जाल्यार मनीस बसता. कुडीचें आचरण तशेंच कृती आनी प्रतिकृती दर एका भावनांचें पडबिंब मनाक जाणवता. अचकीत भंय दिसलो जाल्यार आंगार कांटो उबो रावता, वा ताळो सरांट्टा. भंयान आंगाक घाम येता. कारण भंयाची जाणीव मेंदवांतल्यान मना मेरेन पावून ताचो परिणाम त्याच खीणाक दिसूंक लागता. ही कृती घडपाक एक सेकंदूय लागना. मनाचे स्थितीचो रिमोट मेंदवा कडेन आसता अशें म्हणल्यार जाता.

गौतम बुध्दान मना विशीं म्हणलां, ''तूं जसो विचार करता तसो घडटा.'' मनशाले कुडीच्या हालचालीचें सारथ्य मन करता. तें दोळ्यांक दिसना तरी ताचें अस्तित्व कोण्ण न्हयकारूंक शकना. हवा आमच्या दोळ्यांक दिसना. वास आमका जाणवता, पूण पळोंवक मेळना. वायरींतल्यान विजेचो करंट चालू आसता देखून दुसऱ्या तोंकार बल्ब पेट्टा. करंट अदृश आसता, तशेंच मन! मेंदवाचें कार्यमेजणी यंत्र आसता. मनाचें कार्यमेजणी यंत्र आसना. रंग जायत्या जिनसांचे, जशें परीं तांबडो... हळदुवो... निळो... तरीय ते सगळे एकूच. कारण सगळे रंग दिसपाक वेगळे तरीय रंग हे सञ्जेंत तांचो आसपाव जाला. लाकडाचें कदेल, लाकडाची आलमार आकारान वेगळीं दिसलीं तरी तांचें मूळ एकूच तें म्हणल्यार 'लाकूड'.

मन पयलीं काय मेंदू पयलीं...? हाची जाप सोदचे पयलीं तांती पयलीं काय कोंबडी पयलीं? ह्या प्रस्नाची जाप सोदल्यार मेळूं येता. मनाचे सक्रीयतेंत मेंदवाचें अस्तित्व दिसून येता. अपघातांत सांपडून मेंदवाक खर दुखापत जावन पिडेस्त



निश्चेतावस्थेंत वता तेन्ना ते अवस्थेंत मनाचें कार्य चालू आसता काय बंद पडटा? निश्चेतावस्थेंत गेल्ली अवस्था म्हणल्यार शुध्दी भायली अवस्था. अशे अवस्थेंत कुडीचें काम चालूच आसता. पल्स चलता, बी.पी. चलता, पिडेस्त मृतावरी पडून आसता. तोंडात पातळ पदार्थ घातल्यार आंवडो गिळटा. एक आनी दोन म्हयने न्ही तर वर्स दोन वर्सां परसूय चड काळ जगता. रिवण गांवांत म्हज्या एका इश्टाली सासूमांय चार–पांच वर्सां कोमांत आसली. अचकीत जेन्ना ती कोमांतल्यान भायर सरली तेन्ना तिका पांच वर्सांच्या भुतकाळांतली मातूय खबर नासली. राती न्हिदून सकाळीं जाग येता तशी उठून तिणें म्हणलें, ''हांव बरोच वेळ न्हिदून उरलें दिसता''. चार पांच वर्सां तिचें मन मृत जावन ती जगली. अचेतन मेंदवा भशेन मनूय अचेत जावन. हें ह्या घडणुके वयल्यान कळटा. कुडीन अपंगूळ व्यक्ती विशीं आनीक एक नोंद घेवपा सारखी गजाल म्हणल्यार संकट काळार अपंगूळ मनीस देखून आपल्या कुडीचें व्यंग विसरता. देखीक, पांयांनीं लंगडत चलपी मनीस फाटल्यान पिसाविल्लें सुणें लागलें जाल्यार कुडीची अडचण आसून लेगीत तो धांवपाचो वा नेटान चलपाचो यत्न करता. तात्पर्य, मनाक दिसपी भंयाचो परिणाम कुडीक जाणवता. घरांत मंगल कार्य बी आसता ते वेळार घरचीं मनशां सदचे परस अदीक नेटान काम करूंक लागतात. हाचे उलट मन आळशी म्हणल्यार कूड आळशी. कुडीन घटमूट मनीस मनान भिजूड आसल्यार एक नंबरचो भिवकुरो जाता. वाग सोडच, कोल्याक पळयल्यार लेगीत ताची भंयान गुळी जाता. मनांत येवपी अपेसाचे विचार मनशाक खंयच्याय कामांत येस मेळोवन दिवंक शकनात. जिवन विद्यामिशनचे सर्वेसर्वा स. वामनराव पै हाणीं अंतर्मनाक 'कल्पतरू' अशें म्हणलां कारण मन जें जें मागता तें, तें सहज मेळोवन दिता.

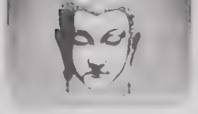
मानसशास्त्रीय भाशेंत अंतर्मन आनी बाह्यमन हे मनाचे दोन मुखेल भाग. बाह्यमना परस अंतर्मनाची शक्त कितले तरी पटीन चड. अंतर्मन केदेंय मोटें धाडस करूंक शकता. अशें म्हणटात की शिवधनुश्य पेलपाचें सामर्थ्य अंतर्मना कडेन आसा. तरीय अंतर्मनाच्यो जायत्यो मर्यादा आसात. ताका बरें आनी वायट, खरें वा फट हातूंतलो फरक कळना. देखून तें सगळ्योच गजाली सरसकट स्विकारता. अंतर्मन म्हायतीची सांठवणूक करता. जिवितांतले जायते प्रसंग, यादी तें अचूक आपल्या कोशांत संग्रहीत करता. बाह्यमनाक मात तांतूंतल्या बऱ्याच गजालींचो पत्तो आसना. संमोहनाचे खोल संक्रमण अवस्थेंत कांय घडणुकांचो धांवतो चित्रपट

ते व्यक्तीचे नदरे मुखार हाडूंक मेळटा. साठी हुपिल्ले व्यक्तीक लेगीत भुरगेपणांत व्हरून ती खंयचे शाळेंत शिकताली, खंयच्या बांकार बसताली हाची याद करून दिवपाक मेळटा. एखाद्रो विशय शिकतना वर्गांत घडिल्लो प्रसंग जशाक तसो दोळ्यां मुखार हाडपाक जाता. अशा प्रयोगाक 'पिराय परागती' अशें म्हणटात. धा बारा वर्साचे पिरायेर घडिल्लो प्रसंग चड करून मनीस विसरता तरीय अंतर्मनांत मात त्यो यादी कोरांतून उरतात.

अंतर्मनाच्या खोल तळाक दसून राविल्ले जायते प्रसंग वा यादी वेळ मेळटा तश्यो तश्यो उसळून, उफाळून भायर सरतात. जशे परीं स्प्रिंग उडकी मारता तशी! सपनांत जायते प्रसंग दिसतात. चड करून सपनां ही भुतकाळांतल्या अणभवाची स्मृतीमाळ कशी! **डॉ. सिगमंण्ड फ्रायड** हाणें 'सपनांचें विश्लेशण' ह्या पुस्तकांत सपनां आनी तांचे अर्थ हाचेर बरो उजवाड घाला. मनीस जेन्ना एकेच गजलींचो विचार करीत रावता तेन्ना सपनां लेगीत तसलींच पडटात. देखीक, ताजमहाल वा व्हायट हाउस पळोवंक ना अशे व्यक्तीक सपनांत असलीं दृशां कित्याक दिसतात? सपनांत दिसपी दर एक गजाल वा थळां खरेपणी पळोवंकच जाय अशें ना. आमच्या वाचनांत, नाटकां-सिनेमांनी तीं दृश्यां पळयल्लीं आसूं येतात. सपनां म्हणल्यार त्या दृश्यांची पुनरावृत्ती. ल्हान भुरगीं सपनांत भंयान किळांची मारून जागीं जातात. जाणटीं अशा सपनांचो आपले परीन तरेकवार अर्थ लायतात. इतलेंच न्हय तर सपनांची कारणां सोदपाक देव-देवसपण करूंक लागतात. टी.व्ही. सिनेमांत हॉरर सिनेमा पळोवन जायतीं भुरगीं रातचीं न्हिदेंत करंदाय मारून जागीं जातात. असल्या कामाक दोरे आनी प्रसाद पाकळ्यो घेवप म्हणल्यार पिशेपणां. न्हिदेंत सेगीत पडपी सपनांचो अर्थ जसो लायता तसो लावूं येता. आपले सद्विवेक बुध्दीचो आवाज म्हणल्यार सपनां अशें सोक्रेटीस मानतालो.

डॉ. सिगमंण्ड फ्रायड

रातची सदांच भिरांकूळ सपनां पडटात. ते पसत भलायकेचेर वायट परिणाम जाता अशी कागाळ घेवन एक दीस एक मध्यम पिरायेची बायल आपल्या व्हडल्या



चल्याक घेवन म्हाका मेळपाक आयली. आपल्याक पडपी वायट सपनां विशीं तिणें सविस्तर म्हायती दिवन म्हणलें, ''म्हज्या शेजाराक एक बायल रावता. आमचें आनी तिचें पयलींच्यान वायटपण आसा. ती सदांच देव-देवस्की करीत आसता. म्हाका दिसता तेच बायलेन आमचेर फितीस केलां आसुये...!'' दुबावी मनीस सपनांचो अर्थ आपले परीन असो लायता. सपनांचो आनी फितिसांचो कांय एक संबंद ना. तिची समजूत काडपाक म्हजें वरभर गेलें. सपनां ही एक सैमीक गजाल. जायत्या लोकांक तरेकवार सपनां पडटात. कांय जाण सकाळ जाता म्हणल्यार तीं विसरतात. मनांतले विचार आनी सपनांतलो देखावो हांचें लागचें नातें आसता. सपनांचो चड विचार करी नासतना तीं पळोवंचीं आनी सोडून दिवचीं. राजा हरिश्चंद्रान सपनांत दिल्लें वचन पाळळें आनी विश्वामित्राक आपलें राज्य दान दिलें अशी एक पुराणकथा आसा.

मनीस जेन्ना न्हिदेचे सुवादीन वता तेन्ना जगाचो आनी ताचो कांय एक संबंद उरना. पावस येवन वता, वादळ वारें, पडझड जाता, भूंयकांप जाता तरी न्हिदिल्ल्या मनशाक ताची खबर आसना. खोल न्हिदेंत अंतर्मन आपले परीन एका वेगळ्याच विश्वांत आसता. न्हिदेंत जायते जाण संवसाराची भोंवडी मारून लेगीत येतात. कांय जाणांक ताची जागेपणी याद लेगीत उरना. तरीय कांय लोकांक न्हिदेंतल्या एकान एक प्रसंगाची याद उरता. नामनेचो गणित तज्ञ रामानुजनाक गणितांतले जे सिध्दांत जागेपणात सुचनाशिल्ले ते न्हिदेंत समजताले अशें म्हण्टात. अंतर्मनाचे शक्तीचें विधायक शक्तींत रुपांतर जावपा पसत सगळ्यान पयलीं दोळ्यां मुखार मोख दवरपाची (गोल सेटींग) करपाची गरज लागता. देखीक आपलें स्वताचें घर बांदपाचो उद्देश आसत जाल्यार अंतर्मनाचो ओडो ते दिकेन आसूंक जाय. तेन्नाच अंतर्मनाची शक्त ते दिकेन लोहचुंबका वरीं खेंचून घेता आनी मोख पुराय करता.

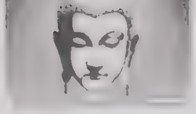
शास्त्रीय नदरेंतल्यान अंतर्मन म्हणल्यार सुशुम्ना नाडी*. ही नाडी सुप्तावस्थेंत आसता. सुशुम्ना नाडी भितर मुलाधार, स्वाधिश्टान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धी, आज्ञाचक्र आनी सहस्त्राचक्र अशीं सात चक्रां आसात. ध्यान धारणा वा समाधी अवस्थेंत सुशुम्ना नाडीच्या तोंका कडेन आसपी कुंडलिनी शक्त जागी जावन मनशाक खेरीत तरेचें गिन्यान प्राप्त जावंक पावता. कुंडलिनी जागृती हें भारतीय योगविद्येंतलें एक प्रभावी अस्त्र. दर एका धर्मांत पूजा-पाठ, प्रार्थना,

उपास, वृतां, पारायणां अशीं जायतीं कर्मकांडां आसात. असल्या गजालींचो मूळ हेत म्हणल्यार अंतर्मनांत उपजत आसपी शक्तीक योग्य वळण दिवप. हातूंतली मूळ संकल्पना कांय प्रमाणांत पयस जावन तातूंत पटनाशिल्ल्यो रुढी, परंपरा आनी अंधश्रद्धा रिगपाक लागल्यो हें आमचें दुर्दैव. अशा गैरसमजुतींक लागून ह्या शास्त्राचो मूळ हेतू कुशीक पडलो आनी भोगावळी आनी कुड्डेंपणा चड जावंक लागलीं. कुंडलिनी जागृती विशीं लोकांच्या मनांत जायते गैरसमज आसात ही गजाल न्हयकरूंक जायना.

साबार मनांचो संग्रह म्हणल्यार विश्वमन. विश्वमनाची संकल्पना पुराय विज्ञानीक बुन्यादीचेर तिगून आसा. सेटलायटाकडेन जशेपरीं टि. व्ही. जोडिल्ले आसतात. तेच तरेन दर एकट्याचें मन विश्वमना कडेन जोडिल्लें आसता. म्हणल्यार दर मनीस दर एकट्या कडेन जोडिल्लो आसता. विश्वमन म्हणल्यार एक नेटवर्क कशें. दर एकट्याचे विचार जेन्ना एकमेकांक समजूंक लागतात, पटूंक लागतात तेन्ना समाजांत एकवट, सामंजस्य आनी सहकार्य दिसून येता. विचार पटनासप म्हणल्यार विश्व मनाच्या नेटवर्काक आडखळ आयिल्ल्या भशेन जावप. प्रवाहाचे उरफाटे दिकेन पेंवून वचप कठीण तेचपरीं विचार पटना जाले म्हणटकीच मनीस प्रवाहाचे उरफाटे दिकेन वता. पुर्विल्ल्या काळार गांवचे लोक एकठांय येवन गांवपण करताले. गांवच्या बऱ्याक जें जाय तें सगळ्यांच्या सहमतान थारायताले. धा जाणाचें मत म्हणल्यार सगळ्यांचें मत. पुर्विल्लीं गांवपणां म्हणल्यार विश्वमनाची एक प्राचीन वेवस्थाच. आदल्या काळार धा जाण जो निर्णय घेताले ताचे आड वचपाचें धाडस कोण करी नासलो. तशें केल्यार धर्मीक असहकार्य, भावनीक बंड समजताले. गांवगिऱ्या वाठारांत अजून मांडार येवन गाराणीं घालप, सांगणें करप ह्यो प्रथा चालू आसात. भौशीक थळां, ग्राम पंचायती, समाजीक लोक अदालती हांका लागून गांव तिगून उरताले. दर एकट्याचें मन म्हणल्यार एक शक्त... अनेक मनांची एकवटिल्ली शक्त म्हणल्यारूच महाशक्त. वैयक्तीक मन... विश्वमन... हांचो समन्वय म्हणल्यार अती म्हाशक्त...! मना मना अंतर्मना... पुराय कर सगळ्यांच्यो शुभ कामना.

◆◆◆

सुशुम्ना नाडी* – कुंडलिनी योग शास्त्राप्रमाण इडा, पिंगळा, आनी सुशुम्ना अशा तीन नाडयां भितर सुशुम्ना ही एक मुखेल नाडी आसा.



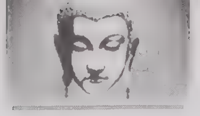
# विचार... एक शक्त

तानेन तानेल्लो आनी भुकेन भुकेल्लो एक वाटसुरो थकून–भागून एका रुखा मुळांत विसव घेवपाक बसलो. ताच्या मनांत सहज एक विचार येवन गेलो. बरेंऽऽ जेवण मेळिल्लें जाल्यार...? योगायोगान तो रूख आसलो, 'इत्सापुर्ती रूख'. मनांत विचार येता थंय आसा. अचकीत एक जेवणा मेज हाजीर जालें. मेजार रूचीक जेवण पळोवन वाटसुरो अजापीत जालो. तो दुबावांत पडलो. ह्या थळार जेवणा मेज येवप कशें शक्य आसा? एका खिणाक जेवण आयलें तशें नाच्च जालें. वाटसुऱ्यान विचार केलो, ''कित्याक शक्य ना? केन्ना केन्ना अशक्य गजाली लेगीत घडूंक शकतात...!'' जेवण गेल्लें तशेंच परत आयलें. विचार करी नासतना तो जेवंक लागलो. जेवतां जेवतां ताणें मनात म्हणलें, ''इल्लो सोरो मेळिल्लें जाल्यार बरें जावपाचें!'' एक सोबीत सोऱ्याची बाटली मेजार हाजीर जाली. रूचीक जेवण आनी सांगाताक सोरो! वाटसुरो सामको धादोस जालो. पूण मनांत परत एकदां दुबावाची पाल चुकचुकली. ''शेर्त! ही भुताटकी आसूंक जाय!'' ताचेर आकांत आयलो. एका खिणाक थंय एक भिरांकूळ भूत हाजीर जालें. वाटसुऱ्याली आता भंयान गुळी जाली. आकांतून ताणें करंदाय माल्ली. ''धांवातऽऽऽ हें भूत म्हाका खातलें...!'' आनी तशेंच जालें. त्या भुतान ताचे गोमटेक घांस मारलो. वाटसुरो आपलो जीव वगडावन बसलो.

विचार दोशीं काम करता. बरें आनी वायट. शुभ विचार शुभ करता, अशुभ विचार अशुभ करता. विचार घडयता... आनी बिगडायता... विचार सगळें करूंक शकता. सामान्य मनीस चड करून आपणाक कितें नाका ताचो विचार करूंक आपलो चडसो वेळ खर्च करता. तेन्ना नाका जाल्लें घडूंक लागता. मागीर अशें कित्याक घडलें? हाचें विशीं शीण काडटा. चडशे लोक आपले विचार, आपली कृती तशेंच उलोवप लेगीत आपणाक कितें नाका हाचेरूच केंद्रीत करतात. आपले बाबतींत कितें घडूंक जाय हाचे विशीं मातूय विचार करिनात. दर एकल्यान आपल्या मनांत कसले तरेचे विचार येतात, हाचो बारीकसाणेन अभ्यास करूंक जाय. आपणाक कितें जाय हाचेर चड विचार करचो. कितें नाका हाचेर चड विचार

करचो न्ही. देखीक, आयज म्हजी भलायकी बरी आसा खरी, पूण फुडाराक घडः बरी उरतली अशें म्हणूंक नजो. आयज म्हजे कडेन मोडपाक जाय तितले दु आसा. फाल्यां ते नासत जाल्यार कितें जातलें? विचार म्हणल्यार एनर्जी. विचा म्हणल्यार विश्वांतली एक खडेगांठ शक्त! जिविताचें येस सदींच सकारात्मव विचारांच्या सांगातान चलता. देखून 'कितें जावचें न्ही... वा आपणाक कित नाका...' असली विचार आरचना बदलपाची गरज आसा.

मनशालें मन म्हणल्यार एक कारखानो. जे परीं कारखान्यांत कच्च्य मालाचेर प्रक्रिया जावन पक्को माल भायर सरता, तेच परीं मनाच्या कारखान्यांत विचारांच्या कच्च्या मालाचेर प्रक्रिया जायत आसता. मनाच्या कारखान्याक जा कच्चो माल जाय पडटा ताची पुरवण दुसरो कोण करिना तर मन आपले आपुणच करता. देखीक, आमच्या दीसपट्ट्या वेव्हारांत जायत्या लोकांचो आमचे कडेन संपर्क जाता, तांचे कडेन उलोवणीं जातात, तेच परीं सरभोंवतणच्या वातावरणांतल्यांन आनी नियाळांतल्यान मनाच्या कारखान्याक आपले आपूण कच्च्या मालाची पुरवण जाता. वाचन, मनन, श्रवण, सिनेमा, नाटक ह्याय माध्यमांतल्यांन मनाक विचारांची सतत पुरवण जायत आसता. उपरांत ह्या विचारांचेर स्वतार्ची मतां, चिंतप हांचोय विचार जावन तातूतल्यान विचारांची एक विशिश्ट दिका थारता. अशे तरेन दर एका विचाराचेर मनीस आपले परीं प्रक्रिया करता आनी आपलें मत थारायता. ते प्रमाण मुखार तशें आचरण करता. विचार आरचना अशे तरेन घडत वता. वेपार उद्देगांत सतत अपेसाचे विचार करीत रावल्यार वेपारांत अपेस येता. विद्यार्थ्यांनी परिक्षेच्या भंयान नापास जावपाचे विचार आनी नकार चित्रां पळयलीं जाल्यार बरो शिकपी विद्यार्थी लेगीत परिक्षेक बरे मार्क मेळोवंक शकना. तात्पर्य, विचाराची दिका बरी आसूंक जाय. मनाच्या कारखान्यांत सदांच विधायक विचारांचो माल तयार जावंक जाय. विचारांचेर सेगीत न्हयकारी दिकेन प्रक्रिया करीत रावल्यार परिणाम न्हयकारी लागूंक कळाव लागना. ढळमळीत विचारांचे बुन्यादीर येसाची इमारत थीर उबी रावना, हें मतीत दवरूंक जाय. विद्यार्थ्यांनी जर आपल्या मनाक समजायलें, आपूण बरो अभ्यास करतां... अभ्यासाची तयारी बरी जाल्या... आपणाक खात्रीन येस मेळटलें... जाल्यार येसाची वाट सोंपी जावंक पावता. मनाच्या कारखान्यांत मनशान सदांच



सकारात्मक उर्जा भरूंक जाय. सकारात्मक विचार आडखळ नासतना सरळ चूंक लागतात, तेन्ना बरे परिणाम मेळूंक लागतात.

मनाचें समाधान करपाक मनीस आपले परीं अपेसाचीं वेगवेगळीं कारणां सांगता. तातूंतलें एक सगळ्यांत मुखेल कारण म्हणल्यार नशीब! आपल्या नशिबांत नासलें देखून तें जावंक पावलें ना. आपले पत्रिकेंतलो खर राहू केतू आनी शनीची साडेसाती आपले उदरगतीक बादा हाडटा. अपेसाचें खापर जायते लोक नशिबाचेर थापतात आनी कुशीक सरतात. 'आप पाप नशिबाचेर थाप!' कर्तबगार हिकमती मनीस असलीं लटकीं कारणां मुखार काडून अपेसाचें समर्थन करीना. खरें म्हणल्यार नशिबाक दोश दिवचे बदला मनशान आपल्या विचारांक दोश दिवंक जाय. विचारांची अयोग्य दिका, भिजुडपण, अती भावार्तीपण हातूंतल्यान वांट्याक निराशा आनी अपेस येता. गरीब शेतकामती शेतांतलो वावर करता. बरें पीक येतलें, पावसपाणी, हवामान बरें आसतलें हो एकूच विचार करून कश्ट करता, जायती जोखीम पत्करता. ताचें शेत खरेपणी पुराय सैमाचे मर्जेर आदारून आसता. कारण तो फकत सकारात्मक विचार करूनच शेत रोयता. पीक बरें येतलें ह्या एकाच विचारान मेहनत करता. नशिबाची सोर्त फुट्टली म्हणून बसून रावना वा नशिबाचो जपमंत्र करीत रावना.

विचारांची दिका सुयोग्य दिकेन व्हरपाक मनाक व्यायाम जाय. आतां मेरेन आमी कुडीचो व्यायाम... चलपाचो व्यायाम... खेळपाचो व्यायाम... हेंच जाणा आसले. मनाचो व्यायाम आसता, हाचो केन्नाच विचार करूं ना. अध्यात्मशास्त्रांत आनी योगशास्त्रांत मनाच्या स्वास्थ्याक खूब म्हत्व दिलां. मनाची शक्त ही सगळ्यांत व्हड शक्त. देखून मनाचे विचार बरे आसपाक मनाक पर्यायान, विचारांक व्यायामाची गरज आसता. घटमूट कूड आनी घटमूट विचार आसत तर काम करपाक उर्बा येता. जांचे विचार घट ते सगळ्या अर्थान घट. घरांत मंगल कार्य आसता तेन्ना आपल्याच मनाक बारीक नियाळून पळयात. तें व्यायाम करीत आसता. अशें केल्यार कशें...? हाका सांगल्यार कशें...? हांगा या काय थंय या...? हाका आपयल्यार बरें काय ताका आपयल्यार बरें...? कोणाकूय दिसतलें हो आनी कसलो व्यायाम? पूण खरेपणीं तो मनाचो व्यायाम. विचार सगळ्या

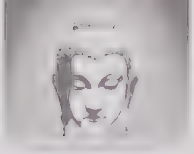
पर्यायांचो अभ्यास करता. आपलेच कडेन आपल्या विचारांचें विश्लेशण करता. विचार वेगवेगळ्या पर्यायांच्यो जापो सोदता. होवय एके परीं मनाचो व्यायामच. शांतिकायेन, समजिकायेन विचार करून मनीस फुडले कृतिची दिका थारायता. भंयान सथरविथर जावन मनीस जेन्ना विचार करूंक लागता तेन्ना तणाव, चिंता, मानसीक अस्थिरताय तकली वयर काडटा. अशा विचारांतल्यान चड करून वांट्याक जायतें दुख्ख, निर्शेवणी, येतात. देखून मनाचे भट्टेंत रचनात्मक विचार येवंक दिवंक जाय. जातूंतल्यान विधायक कामांत वांटेकारी जावपाक उपाट येता, खोशी आनी आनंद अणभवूंक मेळटा. हेच पसत विचारांक व्यायाम जाय... विचारांक दिका जाय... विचारांक सकारात्मक वळण जाय.

बऱ्या विचारांतल्यान विधायक आनी सक्रीय कार्य कशे तरेन जावंक पावत हाचेर मातशी शास्त्रीय नदर मारूया. अंतर्मन भितरल्या भितर साबार तरांची विचार बिजां तयार करता. उपरांत बाह्य मनाच्या संस्कारांतल्यान ह्या विचार बिजांचेर प्रक्रीया जावंक लागता. ह्या विचार बिजांचेर मेंदवांत प्रक्रिया जावन मेंदवांतल्यान तीं बिजां प्रज्वलीत जावंक लागतात. मेंदवांतलो मज्जामार्ग सहजपणान उक्तो जावन विचार बिजां मेंदवांतल्या अतिरीक्त पेशी उदेशीं तांचेर प्रक्रिया करता. उपरांत तीं विचार बिजां सबंद बाह्यमनांत भिसरण जावंक लागतात. अशे तरेन मनांत येवपी विचार मनशाक फुडली कृती करपाक प्रवृत्त करतात. मनात जीं विचार बिजां तयार जातात, तीं मेंदवाच्या मज्जाभास मार्गांतल्यान एके तरेची सुक्षीम गाळणी करून मुखार वतात. देखीक, एखाद्र्याक जर खरपणान दिसलें की आपले भितर मातूय निर्णय क्षमताय ना. आपूण कसलेय बाबतींत निर्णय घेवंक शकना, तेन्ना हीं विचार बिजां त्या मनशाल्या मेंदवांतल्या डेटाबेजांत फिट्ट बसतात. अशा विचारांची व्यक्ती आपल्या जिवितांत स्वतंत्रपणान बारीक मोटे निर्णय घेवंक शकना. देखीक, कपड्यांच्या दुकानांत वचून कपड्यांची निवड करपाक आपल्याक जमचें ना, असो विचार मनान पक्को केलो म्हणटकच ती व्यक्ती दुसऱ्याली मजत घेतले बगर कपड्यांची निवड करूंक शकना. एक बायल आमगेर पोरसूं निवळ करपाचें काम करता. पूण ती केन्नाच आपल्या हातान पोरसांत झाड रोयना. कारण आपणे लायिल्ल्या झाडांची वाड बरी जायना वा त्या झाडांक फुलां, फळां येनात, हाचेर तिणें म्होर लायल्या. तिच्या मनांत हो विचार

इतलो घट्ट बसला की खरेपणी ती ताचेर पुराय विश्वास दवरून आसा. विचार अशे तरेन कोरांतून उरतात. कारण विचार बिजांचे भितरले भितर एके परीं क्रॉनीक जावन तीं बिजां जळू कशीं मनाक दसलीं कीं कशींच सुटनात. अंतर्मनांतलीं विचार बिजां सोंपेपणान बदलूंक कुस्तार जातात.

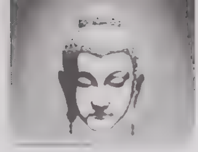
कान, दोळे, नाक, जीब, कात अशा पांच इंद्रियांच्या माध्यमांतल्यान मनाचें विचार जाळें विणत वता. अशा जाळ्याक 'मनाचो उपक्रम' अशें नांव दिवं येता. दर एक मनीस मनाचो कार्यक्रम आपले परीं थारायता. सरभोवतणची परिस्थिती, ज्या वातावरणांत मनीस जियेता तें वातावरण, जे समाजीक जिणेंत मनीस घडत वता ती समाजीक जडणघडण ह्या सगळ्यांचो प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष तरेन मनशाल्या विचारांचेर परिणाम जाता. अशे तरेन मनाचो उपक्रम जिवितांत एक नित्याचो आनी म्हत्वाचो भाग जावन पडटा. ह्या उपक्रमा प्रमाण व्यक्तिमत्वाची सबाव दिका आनी वर्तन रचणूक थारता. ल्हान पिरायेर जर आवय-बापायन आपल्या भुरग्यांक सांगलें कीं फटिंगपणा बगर हो संवसार चलना. दीसपट्ट्या वेवहारांत सगळेच लोक फटिंगपणा करतात. देखून फटिंगपणा करचींच पडटात. भुरग्यांचे मतींत हो सदोश उपक्रम बसता. भुरगो व्हड जातकीर भुरगेपणांत आपणायल्लो मनाचो सदोश उपक्रम चालीक लायता. तोवय वेव्हारांत फटिंगपणा करूंक अनमनना. घरच्यांनी आपल्या भुरग्यांचेर अशे तरेचे वायट संस्कार करूंक फावनात तें हेच पसत. बाल गुन्हेगारी फाटलें मुखेल कारण घरांतले वायट संस्कार वा वायट लोकांची संगत. गौतम बुध्दान एकेकडेन म्हणलां ''आयज जो तूं आसा तो म्हणल्यार तुवें मनांत कोरांतिल्ले भूतकाळांतले विचार.'' मनांत एकदां अशे तरेचो वायट बरो कार्यक्रम बसयलो की मागीर तातूंत फेरफार करूं येता काय ना? वायट बऱ्या विचार बिजांक सुयोग्य दिकेन व्हरूंक मेळना अशें म्हणू नजो. कंप्युटरांत सोफ्टवेयर पिड्डुचार जालें जाल्यार मागीर री-प्रोग्रामिंग करतात. तेच परीं मनाचो प्रोग्राम चुकूंक लागलो जाल्यार ताचें योग्य तरेन री-प्रोग्रामिंग करूंक मेळटा. मनाक प्रशिक्षण दिवंक जाय तें हेच पसत.

वायट विचारांच्या जाग्यार बरे विचार घालप म्हणल्यार विचार प्रतीरोपण करप. विचारांचें प्रतीरोपण करपाक मानसशास्त्रीय उपाय बरे प्रभावी थारल्यात. ह्या उपचारांत **मज्ज्याभासशास्त्रीय कार्यन्वयवन उपचार** बरे लागू पडटात. जाल्यार



अयोग्य दिकेन वा चुकीचे दिकेन वचपी विचारांची दिका योग्य आनी फाव ते दिके
व्हरप. देखीक गिरेस्त मनीस सुवार्थी तशेंच घमेंडी सबावाचे आसतात. देख
गिरेस्त जावप वायट...! ह्या विचारांची दिका कशी बदलूंक जाय पळया
संवसारांत जायते गिरेस्त मनीस प्रामाणीक तशेंच सेवाभावी आसतात. देख
गिरेस्त जावप बरेंच... दुसरी आनी एक पद्धत म्हणल्यार **'सामकारावणे उपच
पद्दत'.** ही एक चालंत आनी सोंपी उपचार पद्दत. ज्या वातावरणाक लागून
चुकीच्या विचार उपक्रमा पसत मनीस आपलें लुकसाण करून घेता, अ
व्यक्तीक प्रत्यक्ष त्या वातावरणांत व्हरून ते व्यक्तीच्या मनांतलो सदोश विचा
उपक्रम बदलूंक लावप. हे पद्दतीक 'सामकारावणे पद्दत' अशें म्हणटा
देखीक, जायते जाणांक दोतोर, इनिसांव, ओपेरेसांव हांची थर्त भिरांत दिसत
अशे व्यक्तीक दोतोरा कडेन व्हरून ताची वळख करून दिवप (उपचारा पसत 
सल्ल्या पसत न्ही). एकदां दोतोरा बरोबर उटबस जालें की इनिसांवांचो 
ओपेरेसांवांचो भंय आपसूंक कमी जावंक लागता. दोतोर, हॉस्पिटल अशा भं
विशीं मनांतले गैरसमज पयसावतात. मानसीक फोबिया कमी जावपाक मज
जाता.

विचार जिवीत बदलूंक शकता हें जॉन रॉकफेलर नांवाच्या एका इंग्लीश
मनशाचेर बरयिल्ले बोध काणयेंतल्यांन शिकूंक मेळटा. काणयेचें नांव आस
'मिलीयन डॉलर चेक.' अमेरिकेंतल्या न्यूयॉर्क शारांत एक गिरेस्त हिऱ्यांच
व्यापारी रावतालो. दिसाक अब्जांनी डॉलराचो गल्लो जमोवपी हो व्यापारी एक
दीस कर्जबाजारी जालो. आपली जवाहिऱ्याची व्हडली पेढी बंद करपाची ताचे
पाळी आयली. देणेकाऱ्यांची लायन, बँकांचें कर्ज हांचे पसून सुटका करून घेवपाक
ताणें निमणें आत्महत्त्या करपाचें थारायलें. शारांत एका मोट्या पार्का फाटल्यान
एक खोल तळें आसलें. तळें निर्जन जाग्यार आसलें. चुकून लेगीत थंय कोण्ण
पावनासलो. ताणे आत्महत्त्ये पसत हो जागो निवडलो. दुसऱ्या दिसा सकाळींच
उठून थंय गेलो. लागीं कोण्ण ना हाची खात्री करून उदकांत उडी मारतलो
इतल्यांत कोनशाक एका बांकार एक लांब मिशांचो मनीस आपमाक तेळीत बशिल्लो
ताणें पळयलो. व्यापाऱ्यान वरभर तो वतलो हाची वाट पळय पळय पळयली. पूण



ी व्यक्ती कशीच त्या जाग्यावेल्यान हाल्ली ना. निमणें आत्महत्येचो विचार फुडें ुकलून तो घरा परतलो. दुसरे दिसा वच जाल्यार तो मनीस थंयच बसून आसा. तेसरो, चवथो सेगीत चारपांच दीस तशेंच घडलें. देखून व्यापाऱ्यान आत्महत्येचो ेत सकाळच्या बदला सांजे दवरलो. सव्या दिसा सांजे वच जाल्यार ती व्यक्ती थंयच बसून आसा. व्यापाऱ्याक पळोवन ती व्यक्ती ताच्या म्हऱ्यांत आयली. तिणें वेचारलें ''माफ कर... म्हजें नांव जॉन रॉकफेलर. तूं चार पांच दीस हांगा येवन ग्वेन वता... कितें घडलां...? आत्महत्त्या करपाचो विचार आसा काय कितें...?'' व्यापाऱ्यान आपली कर्मकाणी ताका सांगली. देणेकारी आनी कर्ज हांचे पसून सुटका करूंक आत्महत्त्येचो मार्ग आपणावचो पडलो अशें सांगून रडूंक लागलो. हें आयकून रॉकफेलरान आपले पोतयेंतल्यान एक चेक काडलो. पन्नास हजार मिलीयन डॉलरचो आंकडो बरयलो. सय केली आनी ताच्या हातांत दीत म्हणलें, ''हो चेक व्हरून परत नव्यान धंद्याक सुरवात कर. सद्दयाक जें भांडवल शिल्लक आसा तें सोपलें जाल्यार हो चेक वटय. चेकार तारीख ना. फुडल्या वर्सा बरोबर ह्याच दिसा, ह्याच वेळार म्हजे पयशे मात परत घेवन यो.'' व्यापाऱ्यान उमेदीन तो चेक घेतलो आनी नव्या जोमान वेवसायाक सुरवात केली. भुतकाळांत जावन गेल्ल्यो चुको परत जावच्यो ना, हाची जतनाय घेवन नव्या उमेदीन वेपार मुखार चालू केलो. नशिबान म्हणा वा हिकमतीन म्हणा, व्यापाऱ्याचो धंदो फळफळ्ळोच. त्या बोवाळांत चेकाची गरजूय पडली ना. वर्स सोंपलें व्यापारी तारीख लक्षांत दवरून आसलो. थारिल्ल्या दिसा पार्काच्या फाटल्यान तळ्या कुशीक रॉकफेलराची वाट पळयत बसलो. वरांची वरां गेली. पूण तो मनीस आयलो ना. वेपारी पार्कांत बसून कोणाची तरी वाट पळयता तें पळोवन एक माळी थंय आयलो आनी ताणे विचारलें, ''तुमी वदळच्यान हांगा कोणाची वाट पळयतात?'' वेपाऱ्यान रॉकफेलराची गजाल सांगतकीर माळी मोठ्यान हांसलो. ताणे म्हणलें. ''तोऽऽऽ...! तो अशेंच करता. मेळत तांकां चेक दिता. ताच्या खात्यार एक डॉलर लेगीत आसूंक कठीण... चलात तुमी तो येवंचो ना...!'' व्यापाऱ्याक अजाप जालें. रॉकफेलरच्या एका फटीच्या चेकान ताचो धंदो तर फळफळ्ळोच, जिवितूय वाटावलें. विचार अशे आसतात. जिवीत बदलपाची तांक विचारांत आसता.

विचार एका चुंबका वरीं आकर्शीत करून घेवपाचें काम करता. विचारांतली चुंबकीय शक्त आनी कंपन शक्त हांचे पसत मुखा वयल्या मनशाचेर छाप पडटा. जायते जाण हे शक्तीक Cosmic Power वा Divine Power बी अशीं पेजाद नांवां दितात. विचारांचे शक्तीचो आनी दैवी शक्तीचो तसो कांय एक संबंद ना. सुर्याचीं किर्णां एका विशिश्ट भिंगांतल्यांन पासार जालीं जाल्यार उर्जा शक्तीचें उज्यांत रुपांतर जाता. पूण हींच किर्णां फाफसून पडटात तेन्ना उजो पेटना. तेच परीन मनशाले विचार! खर मनोनिग्रहांतल्यान विचारांचो परिणाम चड बरो जावंक लागता. आमचे विचार फाफसून पडटात तेन्ना ताचो परिणाम जितलो जावंक जाय तितलो जायना. देखून येसाच्या मार्गार आडखळी येतात. मान-सन्मान, गिरेस्तकाय, बंगलो गाडी, इश्टेट, सगळें एकाच बरोबर जावंक जाय अशें दिसलें तरी तें जावंक पावना. भूक लागता तशें पोटाक खावंक जाय तरीय अधाशिपण करूंक फावना. सगळ्या कामांक एकाच वेळार वेंग मारल्यार धड एकूय काम साध्य जावंक पावना. देखून दर एक गजाल क्रमा क्रमान घेवप बरें. अशें केलें ना जाल्यार विचारांची उर्जा फाफडून पडटली. फाफडून पडिल्ली उर्जा म्हणल्यार waste. मनोनिग्रहांतल्यान हे उर्जेचो विनियोग जावंक जाय. संयम, चिकाटी आनी खर आत्मविश्वास विचारांचे शक्तीक अदीक बळ दितात. विचारांतली एकाग्रताय जितली अदीक तितलें कामांत येस अदीक!

एकाग्रतायेन आनी चिकाटेन काम केलें की कामांत हमखास येस मेळटा. अशे व्यक्तीक आत्मोद्धारी, योगक्षेमी बी म्हणटात. खरें म्हणल्यार तशें कांय एक नासता. आकर्शून घेवपाचें बळ विचारांत आसता. ताका आमी 'वैश्वीक आकर्शण नेम' अशें म्हणटात. हो नेम फकत मनशाकच न्हय तर सैमांतल्या तारे गिऱ्यांक लेगीत लागू जाता. स्वामी विवेकानंदान हाचो एकदां अणभव घेतलो. आपल्या शिश्यांक उद्देशून केल्ल्या उलोवपांत ताणें एके व्यक्ती विशीं म्हणलां, ''ती व्यक्ती दुसऱ्यान प्रस्न विचारचे पयलींच त्या प्रस्नांच्यो जापो दिताली. म्हजे प्रस्न हांवें एका बंद पाकिटांत बरोवन व्हेल्ले. जेन्ना हांव ते व्यक्ती मुखार गेलों, तेन्ना तिणें म्हजे प्रस्न आनी त्या प्रस्नाच्यो जापो सांगूंक सुरवात केली. तर ते व्यक्तीक संस्कृत भास येनासली. हांवें संस्कृत भाशेंत बरोवन व्हेल्लें एक लांबचे लांब वाक्य पळय नासतना ताणें जशाक तशें म्हणून दाखयलें...''

8355

विचारांक हेरांक आपले कडेन आकर्शीत करपाची तांक आसता. ह्या आकर्शण गुणधर्मापासत एक व्यक्ती दुसरे व्यक्ती कडेन आकर्शीत जाता. म्हणल्यार तांचो आपसांत बरो ताळमेळ बसता. एकामेकाचे विचारूय पट्टात. तशेंच दोन व्यक्ती आपले भितर बेसबरें जुळोवन घेतात. अशे तरेची आकर्शण शक्ती चड करून सगळ्याच व्यक्तींत कमी अदीक प्रमाणांत दिश्टी पडटा. तरीय काय जाणां भितर ती इल्ली चड आसता. अशो व्यक्ती आपल्या व्यक्तिमत्वाचो प्रभाव हेरांचेर घालूंक शकतात. परस्परा आड आकर्शण शक्त आसपी दोन व्यक्तींची मतां जुळपाक कुस्तार जातात. कांय घरांनी घोव बायले भितर सदांच किरकिर चालूच आसता. कारण दोगांचेय विचार वेगळे वेगळे आसतात. हाचे उलट कांय व्यक्ती अनवळखी आसून लेगीत पयलेच मेळपांत दुसऱ्यांचें मन जिखतात. पावसा दिसांनी आमच्या टि.व्ही.च्या पड्डयार चित्रां अस्पश्ट दिसतात काय ना? तशेंच काय व्यक्तिमत्वां प्रभावहीण आसतात. कॉज्मीक लॉ ऑफ एट्रॅक्शनाच्या नेमा प्रमाण दोन व्यक्तींच्या आकर्शण सिग्नलांत आडखळ येता देखून अशें घडटा. तांचे भितर वैचारीक मतभेद जावपाचें कारण हेंच. हाचे उलट समाजांत अश्यो जायत्यो व्यक्ती आसात की तांकां पळयतनाच जिवाक समादान आनी उपाट खोस दिसूंक लागता. अध्यात्मीक गुरू भोंवतणी लोक सदांच गर्दी करतात. कारण तांचे भोवतणीं सकारात्मक उर्जा सळसळटा. देखून तांची समाजप्रियताय आनी लोकप्रियताय हांचे आलेख सदांच वाडिल्ले दिश्टी पडटात.

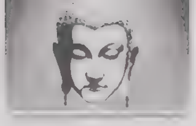
दर एक विचार म्हणल्यार एक शक्त... एक उर्जा... हे शक्तीचें नियोजन आमी आमचे सद्विवेक बुद्धीक धरून करूंक जाय. सकारात्मक विचार योग्य दिकेन व्हेले की येवजिल्लीं कामां, इत्सा आनी आकांक्षा हातूंत येस मेळटा... विचाराचेर खर विश्वास जाय. अदिकादीक एकाग्रताय जाय. तेन्नाच विचार योग्य परिणाम घडोवंक शकतात. विचार कठीण काम लेगीत सोंपे करूंक शकता. विचार कितें करूंक शकतात? ह्या बदलाक विचार कितें करूंक शकना? तें विचारांत. विचारांची उर्जा समजून घेवन ती सक्रीय करूंक जाय. व्हिक्टर ह्युगो हांणें म्हणलां, ''येसाचें गुपीत विचारांच्या नियोजनाचेर आदारून आसता. देखून, विचारांक योग्य वळण दिवंक जाय.''

◆◆◆

# मनाचें प्रशिक्षण

चड शिकून दोतोर–इंजिनेर जावन लेगीत कांय फायदो ना. कारण शिकिल्ले जायते लोक बेकार आसात. उच्च्य पदवीधर खंय पणजे एका खाजगी आस्थापनांत सेक्युरिटी गार्डाची शिर्वीस करता... फायन आर्टाचो एक पदवीधर गॅरेजींत पेण्ट मारता... आयज शिक्षणाक कांयच किंमत उरूंक ना. कितें फायदो आसा शिकून? ते परस बारीक मोटो वेवसाय केल्लो बरो...! गिरेस्त जावप एकदम वायट...! चडशे गिरेस्त लोक अप्रामाणीक... पडमूर काळजाचे आसतात. ते कोणाक किंमत दिनात. गिरेस्त जावचे परस गरीब रावप बरें...! गरीब मनीस दुसऱ्यांक रेश्पेद दितात... प्रामाणीक आसतात... अशे तरेच्यो प्रतिक्रिया वचत थंय आयकूंक येतात. शिकून खंय उजवाड घालपाचो आसा? असो विचार करून विद्यार्थ्यांनी अशिक्षीत रावप बराबर आसा व्हय? वायट अणभवांतल्यान निर्शेवणी आयलीं की केन्ना केन्ना अशें उलोवंक येता हे खरें. पूण शिकनासतना आमी आमचें लुकसाण करून घेवप व्हय? गिरेस्त मनीस अप्रामाणीक आसतूय. गरीब अप्रामाणीक आसनात तर? निराश जावन वैफल्यग्रस्त जावन गिरेस्त ना जावपाचें थारायल्यार आमी गरीबच उरतले. विचारांची दिका चुकत गेली की प्रतिक्रियांचीय दिका चुकूंक लागता. देखून विचार दिका बदलपाची गरज आसा. विचार अयोग्य दिकेन वचूंक लागले जाल्यार तांकां योग्य मार्गार हाडूंक जाय. मनाक प्रशिक्षण दिवप म्हणल्यार सदोश विचारांक योग्य वळण दिवप. टीचर, दोतोर, नर्स, ऑफिसर, विक्री अधिकारी, बस कंडक्टर सगळ्यांक मनाचे ट्रेनिंग जाय आनी तें खाशेले पद्धतीन दिवंक जाय.

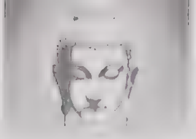
दर एक मनीस मनांतल्या मनांत आपले आपूण कशे निर्णय घेवप, केन्ना कशें वागप, घेतिल्ले निर्णय योग्य काय अयोग्य हें आपले परीं तपासता. वेळ प्रसंगार तातूंत फेरबदलय करता. जिवितांत चांटेपावलाक आडखळी येतात. ह्या अडखळींतल्यान वाट काडून मुखार कशें वचप हें मनाक कळूंक जाय. मनीस सेगीत एकाच जाग्यार बसून एकेच भाशेचें काम करूंक लागलो जाल्यार कामांतलीं रुक्षपणां वाडटात. आमच्या वाड्यार खांडेपारकार आडनांवाचो एक मनीस पेटी बरी



वाजयता. पेटी बरी वाजयता खरो पूण वाजयतना सामको सुतकी तोंड करून बसता. मुखदुर्बळ कसो, ना उत्साह, ना उमेद. कारण, पेटी वाजोवचेलें काम हें ताचें सदचें रूटीन कशें जालां. कामांतलीं निर्जीवपणां पयस करपाक अशा लोकांक प्रतिनव जावपाची गरज आसता. गायक आसूं, वा विक्री अधिकारी आसूं मनाक प्रशिक्षण दिवप म्हणल्यार कामांत कुशळटाय हाडप.

चित्तवृत्ती बरी आसल्यार कामां बरीं जातात. ती बिगडली की सगळें बिगडलें अशें समजुचें. बारीक–सारीक गजालींक लागून जायत्या लोकांची चित्तवृत्ती इबाडटा. आनी मागीर कामाची वाट लागता. ऑफिसांत क्लार्काचो मूड बरो आसता तेन्ना तो लोकां कडेन बेस बरो उलयता. कोल्ली सबावाचो दोतोर गरजे भायर पेशंटांचेर उसळटा. सायबालें कोल्ल बरें आसल्यार रजेच्या अर्जाक मंजुरी मेळटा. बस कंडक्टर सकाळीं सकाळीं गरज नासतना पॅसेंजरांचेर उसळटा. कारण पात्रांवान दोन दीस आदीं ताका वडीर काडिल्लो आसता. म्हजी घरकान्न बरी सुगरण! बरी रांदता, पूण कोल्ल फिरूंक उपकरना. ना जाल्यार सगळेंच फसता! प्रियाक शोरुमांतलो नवो ड्रेस खूब आवडला. पूण तें पप्पाली मनःस्थिती पळोवन वगीच रावता. इंग्लेज विशय मन लावन शिकोवपी जेकब सर हालींसरा कित्या कितेंय शिकोवंक लागला कारण, ताचें रिटायरमेंट लागीं पावलां. चित्त जाग्यार आसल्यार सगळें बरें जाता. एक फावट मंगेशी मुळाव्या शिक्षकांचे कार्यशाळेंत 'मनाचे प्रशिक्षण का आणि कसे?'' ह्या विशयार मराठींत उलोवप करपाचें आसलें. विशय आनी वक्तो दोनूय नवे आसले. तरी बेस बरी तयारी करून गेल्लों. विशयाक सुरवात करतनाच एकट्यान प्रस्न केलो ''मनाचें प्रशिक्षण? हें आनी कसलें फॅड?'' सुरवेकच ताचो अपशकुनी प्रस्न आयकून हांव गडबडलों. तरीय खिणाक सावरलों. हांवें नमयाळेन म्हणलें, ''मनाक प्रशिक्षण जाय तें कित्याक हाची जाप उलोवप आयकल्यार बरें समजतलें.'' उलोवप सोंपल्या उपरांत मनाक प्रशिक्षण जाय हो मुद्दो सगळ्यांनी मानून घेतलो. मनाक प्रशिक्षण दिवपाचें तंत्र आसूं येता, हाचेर सगळ्यांनी सहमती दाखयली.

आमच्या कॉम्प्युटरांत जायत्यो फायली आसतात तातूंतल्या कांय फायलींनीं सुदारणा करून तातूंत जाय पडल्यार अदीक म्हायती घालची पडटा वा



आशिल्ल्या म्हायतींत फेरबदल करचो पडटा. कांय म्हत्वाच्यो फायली जापून दवरतात. नाका त्यो फायली 'डिलीट' म्हणल्यार नश्ट करतात. मनशालें मन म्हणल्यार असंख्य फायलींचो संग्रह. मनाच्या कम्प्युटरांत सांबाळून दवरिल्ल्या फायलींनी बरेच कार्यक्रम सदोश आसतात. असले सदोश कार्यक्रम व्यक्तिमत्वाच्या विकासाक बादा हाडटात. देखीक, सुरवेक सांगिल्ले प्रमाण, गिरेस्त लोक अप्रामाणीक... काळजान निबर... घमेंडी... आनी कुचित्री... देखून गरीब रावप बरें! अशे तरेचे सदोश कार्यक्रम बदलूंक मनाक प्रशिक्षीत करूंक जाय, तें हेच पासत.

दर एक मनीस आपले परीन हांतरुणार पडल्या पडल्या न्हिदेचे सुवादीन वयचे पयलीं मनांतल्या मनांत दुसऱ्या दिसाच्या कार्यक्रमाची रुपरेखा आंखता. हाका 'माईण्ड प्रोग्रामिंग' अशें म्हणटात. गावपी कलावंत बैठकींत खंयचो राग, खंयची गीतां सादर करूंक जाय हाची जुळवाजुळव आपल्या मना कडेन करता. किर्तनकार खंयच्या विशयाचेर कथा सांगची, पुर्वरंगांत खंयचे अभंग, श्लोक, कथा वा उपकथानकांचो आसपाव करचो हाची आंखणीं करता. राती कडेन जेवण-खाण, धुंवप-पुसप जाल्या उपरांत गृहिणी हांतरुणार फाट तेंकयता. दोळे धांपता पूण मनांतल्या मनांत दुसऱ्या दिसाचो ब्रेकफास्ट, दनपारच्या जेवणाचो मेनू हांचो विचार करता. गरज पडल्यार घरांतल्या हेर वडील मनशांचो सल्लो घेता. हेंवूय एके परीं 'माईण्ड प्रोगरामिंग'. काम कसलेंय जावं मोटें वा बारीक, त्या त्या कामांतलो विकल्प येवजून ते प्रमाण कुशळटायेन कामां चालीक लावचीं पडटात. मुलाखतीक वच्चे पयलीं उमेदवार संभाव्य प्रस्न, त्या प्रस्नाक जापो कशो दिवप, हाचो मनांतल्या मनांत आपले परीं विचार करता. ऐन वेळार मनाचो कार्यक्रम बदलचो पडलो जाल्यार विंगड विंगड पर्याय तयार दवरचे पडटात.

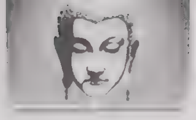
मनाच्या वा मेंदवाच्या प्रशिक्षणांची जायतीं तंत्रां आसात. एकदा गुरूजीन आपल्या शिश्यांचे बुदवंतकायेचो कस लावपाक एक परिक्षा घेतली. एका खबरापत्राचेर छापून आयिल्ल्या मजकुराचे बारीक कुडके करून ते विद्यार्थ्यांक जुळोवंक सांगले. कांय शिश्यानीं कमी वेळेंत ती बातमी जुळोवन दाखयली. तर कांय जाणांक तें काम करपाक चड वेळ लागलो. मजकूर छापिल्ल्या कागदाच्या फाटल्यान एका मनशाचें चित्र आसलें. कांय विद्यार्थ्यांनी तें चित्र जुळयलें आनी

पान परतिलें. म्हणल्यार आपसूंक बातमी तयार जाली. देखून काम सोंपें जालें. कांय विद्यार्थ्यांच्या लक्षांत ही गजाल उसरां आयली. कांय दिसांनी गुरुजीन विद्यार्थ्यांक एका सप्तकांत छापून आयिल्ल्या शब्द कुवाड्याचें कात्रण पिनून तें कागद परतून जुळोवंक सांगलें. चडशा विद्यार्थ्यांनीं एका खिणाक शब्द कुवाड्याचो कागद अचूक जुळोवन दाखयलो. ज्या कागदार कुवाडें छापिल्लें ताच्या फाटल्यान एका घराचें चित्र आसलें. विद्यार्थ्यांनी फकत घराचें चित्र जुळोवन पान उरफाटें केलें. म्हणल्यार आपसूंक कुवाडें तयार जालें. फाटलो अणभव मनशाक फुडाराक बुदवंत करता. भुतकाळांतल्यो चुको मनशाक नव्यान विचार करपाक प्रवृत्त करतात तें अशें.

जिवितांत चांटे पावलाक जायत्यो अडचणी येतात. अनेक आव्हानांक तोंड दिवचें पडटा. आपले प्रस्न वा अडचणी स्वता सोडोवंक जाय. गरज पडल्यार इश्ट मित्रांचो सल्लो घेवंक जाय. तरीय आपले निजी प्रस्न आपणाकूच सोडचे पडटात. कठीण किचकटीच्या प्रस्नांतल्यान मार्ग काडपाक हेरांचो आदार घेतलोय जाल्यार तातूंत गैर कांय एक ना. 'आपूण मेल्या बगर सर्ग दिसना' अशें म्हणटात. ते प्रमाण आपले प्रस्न स्वता सोडोवपाक दर एकट्यान यत्न करूंक जाय. ल्हान भुरगें रस्त्या वेल्यान चलतना आपले आवयचो हात धरून चलता. हात सोडून एकटें वचपाक ताका धीर जायना. भुरग्यान आपले आपूण चलूंक जाय जाल्यार आवयन ताचो हात हळूच सोडून घेवंक जाय. ते बगर तें एकटें कशें चलूंक शिकतलें? चलो वा चली घरच्यांक सोडून एकटें रावंक शकना. राष्ट्रीय पांवड्यार खेळपाक एका विद्यार्थ्याची राज्य पांवड्यार निवड जाली. तो वचूंक तयार जायना जालो, कारण ताका एकटो रावपाची संवय नाशिल्ली. पांय फ्रॅक्चर जावन बरो जातां जातां दोतोर पेशंटाक ल्हवू ल्हवू चार पावलां आदार घेवन चलपाक सांगता. कारण तशें केले बगर पेशंट आपले आपूण चलपाचें धाडस करी ना. चलपाक जायना वा पांय दुखता अशें म्हणून बसून रावल्यार ताचेर एक दीस अपंगूळ जावन कायम न्हिदून रावपाची पाळी येवं येता. बैल नवो आसता तेन्ना तो जोत ओडपाक फाटीफुडें करता, तरीय फाटल्यान बडी पडत ह्या भंयान ताका जोत ओडचेंच पडटा. काम जालें ना जाल्यार पगार मेळचो ना, अशें सांगल्यार झकत काम करचेंच पडटा.

जायते फावट परिस्थिती तशेंच वातावरण हांचें भान दवरून मनान थारायिल्ले कार्यक्रम ऐन वेळार बदलचे पडटात. म्हज्या इश्टान ताच्या गांवांत जाल्ले एका शास्त्रीय गायन कार्यावळीची गजाल सांगिल्ली. एका नामनेच्या गायकाचे मैफलीक गच्च लोक जमिल्लो. गावपी एक बरो खांपो जाणकार आसलो. सदचे प्रमाण ताणें विलंबीत गायनान गावपाक सुरवात केली. लोकांक ताचें गायन आवडलें ना. गायनाक कोणूच दाद दिनात तें पळोवन तो कलाकार मातसो निर्शेलो. ताणें शास्त्रीय गायन थांबयलें आनी गजल, ठुमरी, लावणी, भावगितां, पोवाडे, सिनेमांतलीं गितां म्हणूंक सुरवात केली. लोकांक ताचो चेंज खूब्ब आवडलो. शास्त्रीय गायकान आपल्या गावपांत ऐन वेळार बदल केलो देखून कार्यावळ सोबून गेली. आयोजकांकूय ताची लक्तुबाय दिसली. गायनाचो कार्यक्रम आसूं वा हेर कसलोय कार्यक्रम, 'वारें येता तशें सूप धरूंक जाय' अशें म्हणटात तें खरेपणी बराबर. शिकून सवरून डिग्र्यो घेवनय जायते तरणाटे बेकार आसात. शिक्षणाक कांय अर्थ उरुंक ना. कांयच फायदो ना शिकून...! ते परस शिक्षण सोडून कसलोय वेवसाय केल्लो बरो. शिकपी भुरग्यांनी अशे तरेचो सदोश कार्यक्रम आपल्या मनांत फीट केले जाल्यार लुकसण विद्यार्थ्यांचें जातलें...! मनांतले हे सदोश कार्यक्रम बेगोबेग बदलपाची गरज आसा. कारण अशे तरेच्या सदोश कार्यक्रमांतल्यान विद्यार्थी आपलेंच लुकसण करून घेतात. डिग्र्यो फकत पोटा पसत न्ही तर शाणो जावपाक, बुदवंत जावपाक. देखून दर एकट्यान आपले कुवती प्रमाण शिकूंक जाय. शिर्वीस मेळूं वा न मेळूं! संवसारांत वचत थंय वचत त्या क्षेत्रांत फटिंगपणां चल्ल्यांत. आयज कोणाचेर विश्वास दवरपाची परीस्थिती ना. सगळें खरें! तरीय विश्वास दवरूंक जाय. सगळ्याक फ़टिंगपणां चल्ल्यांत म्हणून आपणेंय तशें कित्या करूंक जाय...? कोणाचेर विश्वास दवरप ना अशें थारायलें जाल्यार तुजेरूय कोण विश्वास दवरचो ना.

वेवसाय–धंद्यातलें मानसशास्त्र सामकें प्रॅक्टीकल कशें. व्यापारी आपलो माल खपोवपाक बरें मानसशास्त्र वापरतात. कशें तें पळयात. धा रुपयाक भाजयेची एक चुडी. पात्रांव! वीस रुपयांक तीन व्हर! म्हणल्यार एके भाजयेच्या चुडये बदला गिरायक तीन चुडयो घेवन घरा येता. तातूंतली अर्दी भाजी सुकून वा कुसून भायर

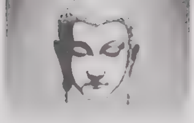


पडटा. तरीय वेपारी आपलो माल तीन पटीन खपोवन मेकळे! कसलोय धंदो आसूं तांची स्ट्रॅटिजीच वेगळी. अशेच दोन बापूय–पूत आपल्या आस्थापनांत माल खपोवपाक तरेकवार क्लुप्त्यो वापरताले. वाडटी सर्त आनी वेपारांतली मंदी हाचेर ताणीं एक आयडिया सोदून काडली. गिरायक भितर सरलें की एकल्यान कुड्डो जावप तर दुसऱ्यान भेड्डो. समजा, साडयेचेर 9100 रुपयांचो स्टिकर आसत जाल्यार कुड्डो 1900 अशे वाचीं. गिरायक फसतालें. वांटपण करिनासतना साडी विकती घेवन बेगोबेग भायर सटकतालें. फाटल्यान बापूय–पूत मोठ मोठ्यान हांसताले. तांची हीं नाडपेन्नां फकत तांकांच खबर आसतालीं. मूळ किंमत अमूक, आयज घेतल्यार अर्द किंमत... एक वस्त घेतल्यार रु. 500 दोन घेतल्यार रु. 750... वा दोन शर्टार एक शर्ट फुकट...! गिरायकांक भुलोवपाचीं ही भूलतंत्रां! 'ग्रॅण्ड डिस्काउण्ट' आनी 'फुकट' ह्या उतरांतली जादू औरच! 'बंपर सेल' म्हणटात तें उतर असल्यांतलेंच! चड करून फसवें!

इंग्लिशींत "Neuro plasticity" असो एक शब्द प्रयोग आसा. कोंकणींत 'मज्जा उत्तेजना' अशें म्हणू येता. म्हणल्यार मन आनी मेंदू हांची रिलेक्स अवस्था. एके परीं मन आनी मेंदू दोनूय तंदुरूस्त दवरप. म्हणल्यार 'मज्जा उत्तेजना'. मनाक फ्रेश दवरलें की काम करपाक उमेद येता. मानसशास्त्रीय सिद्धांता प्रमाण भावनीक कुशळटायेंतल्यान कामाची कुशळटाय चड बरे तरेन सादूंक मेळटा. एक नामनेचो सर्जन सांजचो केन्नाच ओपरेसांवां करी नासलो. एमर्जन्सी केस आयल्यार लेगीत तो घेवपाक कुस्तार करी. सांजेर थरावीक वेळार आपल्या सुण्यांक घेवन लांब पासयेक वचप हो ताचो कार्यक्रम आसतालो. सुण्यांक घेवन पासय मारतकीर ताका दुसऱ्या दिसा ओपरेसांवां करपाक बरें जमतालें. सुण्यांक घेवन पासय मारप ही ताची मज्जा उत्तेजना. पर्यायान मनाक फ्रेश दवरपाचो सोंपो उपाय. तात्पर्य, शारिरीक फिटनेसा पसत मानसीक फिटनेस जावंक पावता. मानसीक शिथिलतायेंतल्यान मेंदवाक शिथिलताय येता. देखून कामाची कार्यक्षमताय वाडटा. मनाचें फिटनेस म्हणल्यार कुडीचें फिटनेस. फकत न्हिदेंतल्यान वा रिलेक्स बसून मज्जा उत्तेजना जाता अशें समजुचें न्ही. कसलेय कृतींत मनशालें मन, मेंदू आनी कूड हांचें जोड योगदान म्हत्वाचें. रातचीं जागरणां

वा न्हीद खळ्ळी जाल्यार सकाळीं उठूंक आळशिपणा येता. काम करपाक तरतरी दिसना. मनांत आसूनय कृती जावंक पावना. "Rest is the best" म्हणटात तें हेंच पसत. सुमनाचे स दीस काम करून आयताराची सुटी हो 'ब्रेक'. म्हणल्यार फुडल्या सुमनांत कुशळटायेन काम करपाचो 'बूस्ट'! कामाचो ताण कुडीचेर... कुडीचो ताण भलायकेचेर...! मज्ञा उत्तेजना मन आनी मेंदू भितर चैतन्य वा चेतना जागोवपाचें काम करता. विद्यार्थ्यांक अभ्यास करतां करतां वाज येता. उबगण येता. देखून कांय वेळ विरंगुळो मेळ्ळ्यार अभ्यास लेगीत बरो जावन विद्यार्थी मनान फ्रेश उरता. शाळा सुटून भुरगीं वर्गा भायर वतना उत्साहीत जातात. घरा वचपाची उमळशीक लेगीत एके परीं मज्ञा उत्तेजना जावन मनाक उपाट आनंद दिता.

कारखान्यांत मशिनाचेर काम करपी कामगारांक पळयात. ते आपलें काम यंत्रावरी करीत आसतात. कारण एकेच तरेचें काम सेगीत करीत रावतकर कामांत सहजताय येता. नवीन मनीस सुरवेक मोटार चलयतना दर एक कृती लक्ष दिवन सवकासायेन करता. एक्सलरेटर, क्लच, ब्रेक, सायड लायटी अशे कृतींनी ताचें बारीक लक्ष आसता. गाडी चलोवपाचो अणभव जसो-जसो अदीक तसो-तसो चलोवपी कृती सहजपणान करूंक लागता. कारण अणभव तशेंच कामाची कार्य कुशळटाय हाचे पसत काम सदचें कशें जावन पडटा. पट्टेच्या ड्रायवराक गियर बदलतना गियराची दांडी पळोवंची लागना वा वळण येता तेन्ना एक्सलरेटरा वयलो पांय मुद्दम कुशीक काडचो लागना. सगळ्यो कृती सहज जावंक लागतात. म्हणल्यार मोटार चलोवपाची जापसालदारकी जाणीव विरयत जावन बाह्यमन कामांतल्यान भायर सटकता. अशा वेळार अंतर्मन नकळत ड्रायविंगाचें काम करूंक लागता. प्रवासाक वतना अमूक एक पूल वा बाजार केन्ना फाटीं गेलो हाचें भान उरना. कारण कृती जाणीव विरयत जावन बाह्यमन भटकूंक लागता. म्हजो इश्ट एन्. शिवदास हांणें एकदां सहज म्हाका आपलो अणभव सांगलो. फोंड्या सावन पणजे वचपाक भायर सरता तेन्ना जायते फावटी रायबंदरा पावलो तरी बाणस्तारीचो पूल केन्ना हुपलो हें लक्षांतूच येना. हें अशें कित्याक जाता? गाडी चलयतना चलोवपाची क्रिया यंत्रवत घडटा. कारण हात आपलें काम सहज करीत



रावतात. अशावेळार बाह्य मनाक विसव मेळटा. mind wondering... But hands not... अशीर खाटीर न्हिदेंत लोळप जाता. लोळटां लोळटां पडूंक जाता. तरी पडटां पडटां आपले आपूण सावरता. मागीर अचकीत याद जाता, आरे...! हांव पडपाचों...! जाग आयली म्हणून बरें! एकेच तरेचें काम सदींच करीत रावल्यार काम करतना कामा वयलें लक्ष जरी चळ्ळें तरी हात ती जबाबदारी बरे भशेन सांबाळटा. देखीक, दर्जी कपडे शिंवतना मशिनाक पळयना. हातमागार काम करपी मनीस धाग्याचो पोंत सांसपिना. अंतर्मन ती कृती आपले आपूण करूंक लागता.

खंयचीय गजाल कसल्या अर्थान घेवप हें ते व्यक्तीच्या दिश्टीकोणाचेर अवलंबून आसता. एका मेजार उदकान अर्दोसो भरिल्लो ग्लास! ग्लास रिकामो काय भरला? जाप अर्दो भरला, अर्दो रिकामो. दोनूय जापो अचूक दिसल्यो तरीय पयले जापेंत सकारात्मक अर्थ अभिप्रेत आसा. एका मागाशिल्ल्या देशांत जोतीं आनी बूट खपोवंक एके कंपनीन एक सर्वेक्षणाचें काम घेतलें. कंपनीन ह्या कामाक कुशळ अधिकारी नेमले. दर एकल्याक तालुके वांटून दिले. प्रशिक्षीत विक्री अधिकारी आपल्या कामाक लागले. तीन म्हयन्यांनी सर्वेक्षणाचो अहवाल दर एकल्यान स्वतंत्र तरेन कंपनीच्या बोर्डा मुखार दवरलो. चडशा अधिकाऱ्यांनी आपल्या अहवालांत ठळकपणान बरयल्लें, ''हो देश मागासलेलो... हांगाचे लोक गरीब... पायांत व्हाणो वा बूट कोणूच घालिनात... चडशे लोक अनवाणी पांयांनी भोंवतात... देखून कंपनीक ह्या देशांत वेवसायाक फुडार ना.'' फकत एक दोन अधिकाऱ्यांनी आपल्या अहवालांत बरयल्लें, ''हांगाचे लोक जरी गरीब आसले... तरीय बूट घालपाची त्या लोकांक संवय लावं येता... आनी अशें जायत जाल्यार कंपनीक फुडाराक आपलो माल खपोवंक बरी संद आनी उज्वल भविश्य आसा...!'' तात्पर्य खंयचीय गजाल दिश्टीकोणाचेर अवलंबून आसता. वायट सोदपाचो यत्न केल्यार वायटूच दिसतलें. नकारार्थी विचार नकार दिकेन व्हरता. हाचे उलट हयकारी विचार उपाट येस दिता. देखून जशें पळयता तशें दिसता. दृश्टीन सृश्टी बलपाक विचारांक वळण जाय. मनाक प्रशिक्षण जाय तें हेच पसत!

अशाच एका दोतोराची गजाल. जेन्ना जेन्ना हांव ताच्या क्लिनिकांत वतां तेन्ना तेन्ना थंय पेशंटांची गर्दी दिसता. शारांत जायते मोटे मोटे दोतोर आसतना ह्या

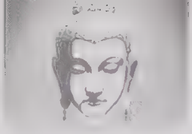
दोतोराक इतले पेशंट कित्याक ? हो दोतोर सादो मेदीक सेज्याँव. तपासपाची फीय कमी घेना. जायते जाणा कडसून कळ्ळें की ताचो हातगूण एकदम बरो. वखद घेतलें कीं पेशण्ट बरो जाता. ताच्या कामांतली कळाशी अणुकरण करपा सारखी. तपासून रेसेद बरयतना एक गजाल हो दोतोर मुजरत सांगता, 'चल वच..! कांय एक जावं ना तुका... दोन दिसांनी पळय. परत येवपाची गरजूय पडची ना.'' चडशे दोतोर पेशंटाक परत येवंक सांगतात, हो दोतोर उलटें सांगता. पेशंटाक बरें दिसता. पिडेस्तांची नाडी ह्या दोतोरान बेस बरी वळखल्या. म्हाका ह्या दोतोराचें सदांच कवतूक दिसता. ताचे बुद्दीची तोखणाय दिसता.

शिक्षकांक, विद्यार्थ्यांक, पालकांक ऑफिसरांक सगळ्यांकच मनाचें ट्रेनिंग जाय. बारीक–मोट्या आस्थापनांनी काम करपी सेल्समेनाक, विमो एजण्टांक, हॉटेलांतल्या वेटरांक मनाचें प्रशिक्षण जाय. गिरायकाचें मानसशास्त्र वळखुपा पुरतें तरी मुळावें प्रशिक्षण जाय. एक शर्टपीस दाखोवंक सांगल्यार धा वीस पीस दाखोवपी सेल्समेन गिरायकाक समादान तर दिताच वेल्यान आपलो खपूय वाडयता. पुरो पुरो आनी दाखोवं नाका अशें म्हणल्यार लेगीत तो हासूंन म्हणटा, ''पात्रांव!... तुमका जायतो घेयात. दाखोवपाक आनी पळोवपाक पयशे खंय पडटात?'' खरें म्हणल्यार तो मनांतल्यान जाणा आसता, चड माल दाखयल्यार गिरायक चड माल घेता.

संमोहनांत 'जाणीव पुराय वर्तणूक उपचार' हो एक उत्तम उपाय आसा. तो चड करून मनांतल्या सदोश विचारांक वळण दिवपा पसत वापरतात. हें तंत्र एका अर्थान मनाक प्रशिक्षण दिवपाचें काम करता. देखीक विमान प्रवास करपाक खूब लोक अनमनतात. देखून विमानांतल्यान प्रवास करपाक असले लोक कसलें ना कसलें तरी निमित्त सांगून वेळ मारून व्हरतात. चड करून अशा लोकांक विमानाचो फोबिया आसता. प्रवास करतना विमान दुर्घटना जावन आपूण मरत. हो एक काल्पनीक भंयगंड. अशा मनशांक संमोहनांत व्हरून अप्रत्यक्ष तरेन विमानांतल्यान भोवंडी करून हाडटात. म्हणजे ते व्यक्तीच्या मनांत आशिल्लो विमान प्रवासाचो भंय काडून उडोवप. ह्या तंत्राचो जायत्या जाणांक बरो फायदो जाता.

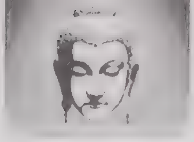
कंपनी अधिकारी मार्केटींग क्षेत्रांत काम करप्यांक मज्ञाभाशी कार्यान्वयन उपचार हे पद्धतीन मनाचें ट्रेनींग दितात. विचारिल्ल्या प्रस्नांची जाप प्रस्न विचारप्याक सकारात्मक येवंक जाय अशी अपेक्षा आसत जाल्यार प्रस्न विचारपाची पद्धत तशी आसूंक जाय. देखीक आमची सद्द्याची विक्री पळयल्यार फुडल्या एक दोन म्हयन्यांत आमी दोब्रात माल खपयतले अशें तुका दिसना? अपेक्षीत जाप, ''हंय...!'' प्रिन्सिपलान विद्यार्थ्यांक विचारलें, ''उच्च शिक्षणा पसत बरे कॉलेजींत प्रवेश घेवपाक बरे मार्क मेळूंक जाय अशें तुमका दिसना?'' अपेक्षीत जाप ''हय''! बरे मार्क मेळूंक जाय! नोकरेच्या मुलाखतीक वा लेखी परिक्षा दिवपी उमेदवारांक सकारात्मक विचारांचें प्रशिक्षण जाय. पालकांनी आपल्या भुरग्यांक प्रोत्साहन दिवंक जाय तांणी भुरग्यां भितर सकारात्मक विचाराचीं बिजां पेरूंक जाय. केन्ना केन्ना आवय बापूय आपल्या भुरग्यांच्या उणेपणाचेर, सबावाच्या उणिवांचेर बोट दवरतात. हेरां हुजरां उणाकपणां दिसपा सारकें उलयतात. अशें केन्नाच करूंक फावना. वेळ पडल्यार तांच्या बऱ्या कामाची, बऱ्या गुणांची सदांच तुस्त तोखणाय करची. चित्रकलेंत बेस्ट अवार्ड घेवपी भुरग्याच्या बापायन आपल्या भुरग्याक गणित विशयाक कमी मार्क पडले म्हणून शीण काडचो न्ही. तर ताच्या आंगांतल्या कला गुणांची तोखणाय करची. वैगुण्यां वा दोश आसल्यार लेगीत समजावपाचे वेगळे मार्ग आसतात. भंयाच्या विचारां बदला धिराच्या विचारांचें प्रतिरोपण... सदोश समज वा गैर समज हांच्या जाग्यार योग्य समजणेचें प्रतिरोपण... अशा एका परस एक वेगवेगळ्या माध्यमां उदेशीं मनाक ट्रेनिंग दिवंक जाय. देखून मनाचें प्रशिक्षण ही संकल्पना बरे तरेन समजून घेवंक जाय. ते पसत मनाक लवचीक करून ते शिकून घेवंक जाय.

◆◆◆



# सवें इंद्रीय

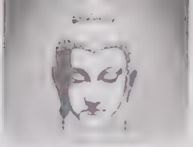
वर्स 1882 च्या सुमाराक अमेरिकेंत एके बायलेन एक धमाल करून सोडली. श्रीमती पाईपर अशें तिचें नांव आसलें. ही बायल वळख पाळख नाशिल्ले वा केन्ना पळोवंक नाशिल्ले खंयचेय व्यक्ती विशीं सविस्तर म्हायती अचूक सांगताली. तिचो हो चमत्कार पळोवन लोक अजापीत जाताले. कारण ती सांगताली ती एकान एक म्हायती खरी आसताली. अमूक व्यक्ती खंय रावता, तिच्या घरांत कोण कोण मनशां आसात, तीं कसलीं कामां करता, सगळें सगळें एकान एक खरें जातालें. देखून मिसेस पाईपराचें नांव अमेरिकेंतच न्ही तर पुराय युरोप खंडांत गाजलें. तिच्यो चमत्काराच्यो गजाली आयकून लोक तिका पळोवपाक गर्दी करूंक लागले. भारतांत असल्या प्रकाराक बुवाबाजी बी म्हणटात. पुरोगामी विचारांचे लोक तर असल्या गजालींक थोतांड समजतात. हे बायलेक साद्य जाल्लो हो दैवी चमत्कार सुशिक्षितांकय एक कवतुकाचो विशय जाल्लो. जग भरांतल्या मानसशास्त्रज्ञांक तें एक मोटे कुवाडेंच कशें जालें. विज्ञानीक क्षेत्रांतल्या लोकांकय तें एक खर आव्हान कशें जालें. भारतांत जायते कडेन अशा चमत्कारांचेर भावीक तशेंच श्रध्दावान लोक सोंपेपणी विश्वास दवरतात, तसो पाश्चात्य देशांतले लोक दवरिनात. मिसेस पाईपराच्या आंगांतले चमत्कारीक शक्तीचेर अमेरिकेंतले विद्वान सहज विश्वास दवरूंक कबूल नासले. केन्नाच पळोवंक नाशिल्ल्या वा वळख देख नाशिल्ल्या मनशा विशीं ती बायल अचूक म्हायती खंयच्या आदारार सांगूक शकता, हाचो मोट्या मोट्या शास्त्रज्ञांकूय प्रस्न पडलो. देखून चमत्कार आनी दैवी शक्त ह्या विशयाचो अभ्यास करूंक तशेंच ताचे फाटलें शास्त्रीय कारण सोदूंक थंयच्या विद्वानांनी बेगोबेग एके संस्थेची स्थापना केली. ''**द सोसायटी ऑफ सायकीक रिसर्च**'' अशें ते संस्थेचें नांव आसलें. अमेरिकन तत्वगिन्यांनी तशेंच फाकिवंत मानसशास्त्रज्ञ विलियेम जेम्स हाचे येजमानके खाला हे संस्थेन मिसेस पाईपराचे अद्भूत शक्ती विशीं म्हणल्यार तिका उपजत आसपी अतिंद्रीय शक्ती विशीं जायतें संशोधन केलें. विज्ञानीक निकशाचेर अशे शक्तीचो कस लावन मुखार हे संस्थेन आपलो अहवाल प्रसिद्ध केलो. ह्या अहवालांत अतिंद्रीय शक्त वा गूढशक्त खरेपणीं अस्तित्वांत आसूं येता असो ठोस पुरावो मेळूंक शकना असो



नेश्कर्श काडलो. तशेंच विज्ञानीक नदरेन अशे तरेची सुपर पावर खरेपणी आसूं ाता हे संबंदान मान्य करी इतलो निर्वाळो सापडूंक शकना हाचेर म्होर लायली.

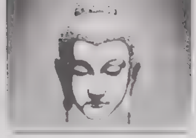
द सोसायटी ऑफ सायकीक रिसर्च हे संस्थेन आपलें काम फुडें चालूच ्वरलें. संशोधनाच्या कामांत विज्ञानीक **डॉ. जे. बी. ऱ्हाईन** हाचो वांटो मोलाचो आसलो. मुखार हे संस्थेन आपलो वावर करतना जायते प्रबंध तशेंच लोक नागृताय केली. वर्स 1937, **प्रो. मॅगडुगल** हाचे येजमानके खाला एक दिसाळें सुरू कलें. ताचें नांव आसलें 'द जर्नल ऑफ पारा सायकोलॉजी' आंतरीक शक्त वा मत्कारीक शक्त खरेपणी अस्तित्वांत आसूंक शकना. जें कितें चल्लां तो एक नेकटो आभास. हो विचार लोकांक पटोवन दिवपाचो यत्न केलो. मजगतीं रशियन नरकारान टेलीपथी सारखेले गूढविद्या वा आंतरीक शक्ती विशीं संशोधनाच्या कामांत फुडाकार घेतलो. मुखार सबंद युरोप खंडांत चमत्कारीक शक्त म्हणल्यार गूढविद्या' हे विशयाचेर व्यापक प्रमाणांत संशोधनाची मोहीम चालीक लायली. ह्याच काळांत कॅनडा, ऑस्ट्रेलिया, जर्मनी, जपान सारखेल्या देशांनीय आपले परीं गूढविद्या आनी चमत्कारीक सिद्धी हांचे विशीं जनजागृती करपाक एक समान कार्यावळ चालीक लायली.

मनशा भितर उपजत आसपी पांच मुखेल इंद्रियां आपापले परीं काम करतात. पांचूय इंद्रियांक तशी तशी संवेदना आसता. म्हणल्यार जिबेक रूचीची पारख, नाकाक वास, कातीक स्पर्श. अशे तरेन पांच इंद्रियां बरोबर सवें इंद्रीय आपलें काम खेरीत भशेन करता. आमचे सरभोंवतणीं जायत्यो घडणुको घडत आसतात. त्या घडणुकांचो पांचूय इंद्रियांक पत्तो लागना वा जाणीव जायना. ती जाणीव सव्या इंद्रियांक जाता. कांय गजाली दोळ्यांक दिसनात वा कानांक आयकूंक येनात. तांचो स्पर्श जाणवना अशा घडणुकांची सुलूस सव्या इंद्रियाक लागता. देखीक, सुनामी येवचे पयलीं सवणीं आनी हेर मोनजाती एकदम चिडीचूप जातात. कारण तांचो सवो सेन्स चड जागरूक आसता. एक सारखो हुस्को जालो, कितेंय तरी अघटीत घडपाचें आसा हो संदेश मनशाक सवें इंद्रीय दिता. मानसशास्त्रांत अशा जाणविकायांक 'दिव्य दृश्टी' म्हणल्यार इंग्लेजींत 'Clairvoyance' म्हणटात. कांय लोकां भितर अशी शक्त जल्मा सावन उपजत



आसता. तर कांय लोक ती साधना करुन मेळयतात. अशे तरेच्या दिव्य शक्ती फाटल्यान विज्ञानीक बुन्याद ना, हें जरी खरें आसलें तरीय जायत्या शिक्षीत लोकांचोय अशा चमत्कारांचेर विश्वास आसा. कांय लोक हांकां अंधविश्वास म्हणटात. अदिकादीक लोक आपले परीन वेगवेगळीं मतां मांडटात.

एकदां एका इश्टा बरोबर अशाच एका चमत्कारी मनशाक पळवपाचो योग आयलो. बेळगांवच्यान सावंतवाडी वतना वाटेर तुर्केवाडी लागचे पयलीं कांय मैलांचेर एक ल्हानसो गांव लागता. त्या गांवचें नांव म्हज्या लक्षांत ना. एका घरांत आनी भायर बरेच लोक जमिल्ले. मध्यम पिरायेचो एक गोरोसो सादो मनीस एके खाटीर बशिल्लो. ताचे भोंवतणीं लोकांनी गर्दी केल्ली. जायते लोक आपापलीं खाजगी कामां घेवन आयिल्ले. कोणाची गाय तर कोणालो भुरगो घरांतल्यान बेपत्ता जाल्लो. म्हज्या इश्टालो नंबर आयलो तेन्ना त्या मनशान इश्टाल्या बोल्सांत पयशांच्या पाकिटांत एके चलयेचो फोटू आसा आनी ती घरांतल्यान बेपत्ता जाल्या अशें सांगलें. इश्टाल्या बोल्सांत ताचे चलयेचो फोटू आसलो. पाकिटांत चलयेचो फोटू आसलो हें ताणें कशें अचूक वळखलें हाचें म्हाका अजुनय एक कुवाडें कशें दिसता. खरेपणी ते व्यक्ती कडेन असली कसली दिव्य शक्ती आसली? चमत्काराच्या जगांत आयज विज्ञान जायतें मुखार पावलां तरीय असले चमत्कार कशे जावंक शकतात? बेगळुरांत **साई एस्. सुरेश** नांवाचे एके बायलेक दिव्य शक्तीचें वरदान मेळळां. ही बायल आपल्या दिव्य शक्ती वरवीं दुयेंसाचेर उपचार करता. अशे तरेच्या उपचारांत विश्वास खूब म्हत्वाचों अशें तिचें म्हण्णें. देखून जांचो अशा उपचारांचेर विश्वास आसा तांचेर ती उपचार करता. दुरस्थ उपचार पद्दती हीवूय विश्वासोपचारां भितर आस्पावल्या. अंतरदृश्टी जांकां आसता ते लोक सामान्य मनशांक जें नदरे मुखार दिसता ताच्या परस पयस पळोवंक शकतात. दिव्य दृश्टींत कितें घडटलें आनी कितें घडून गेलां तें सांगपाची तांक आसता. जे व्यक्ती भितर अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण आसता अशा लोकांक भविश्यांत कितें घडटलें हाचो अदमास येता. देखून ते सांगतात तशें चड करून घडटा. सुरवेक सांगिल्ले प्रमाण दिव्य दृश्टी वा दिव्य गिन्यान विज्ञानीक कसाचेर घासूंक मेळना. देखून सैमा भायली शक्त खरीच अस्तित्वांत आसूं येता



अशें खात्रीन सांगपाक कसलोच विज्ञानीक आदार ना. पूण जें अजाप घडटा तें कशें ज्ञची बुन्यादी जाप विज्ञान दिवंक शकना.

सैमाच्या नेमा भायर एखाद्री घडणूक घडटा आनी ते घडणुके फाटलें शास्त्रीय कारण सांपडना तेन्ना मनीस ती घडणूक असंभवनीय... तर्का भायली... वा अनाकलनीय म्हणटा. सैमाच्या नेमा भायल्या असल्या गजालींतलें सत न्हयकारपी कारणां विज्ञानाक सापडनात. देखून विज्ञान बुचकळ्यांत पडटा. आधुनीक इलेक्ट्रॉनीक उपकरणां, देखीक संगणक लेगीत सुरवेक कांय जाणांक अशेंच असंभवनीय कशें दिसतालें. पूण ती खबर जायती पोरणी जाल्या. कम्प्युटरा वयलीं चित्रां वा आंकडे आमकां मोनिटरार दिसतात वा स्क्रिनीर पळोवंक मेळटात. सुरवेक जेन्ना संगणक आयलो तेन्नाचो आनी आतांचो संगणक हातूंत जायतो फरक आसा. मोनिटरा बगर संगणकातलीं चित्रां वण्टीर वा हातार लेगीत दाखोवं येता अशें जर पन्नास वर्सां आदीं कोणे म्हणिल्लें जाल्यार ताचेर कोण विश्वास दवरचो नासलो.

हालींच गुजरात राज्यांतल्या पालनपूर नांवाच्या ल्हानशा खेड्यांत रावपी **प्रणव मिस्त्रीन** एक क्रांती करून दाखयली. **'Where Your World'** हें ताच्या तंत्राचें घोश वाक्य. कॉम्प्युटराच्या मोनिटराच्या जाग्यार प्रणवान हाताच्या तळटाचो आनी वण्टीचो मोनिटर म्हणून वापर करून दाखयलो. इतलेंच न्ही तर हाताच्या तळटार फोनाचे नंबर डिस्प्ले करून दुसऱ्या हाताच्या बोटान ते नंबर दामून वा स्पर्शान फोन वाजूंक शकता हें हजारांनी कॉम्प्युटर अभियात्रिकी तज्ञां सामकार ताणें हाचें प्रात्यक्षीक करुन दाखयलें, तेन्ना सगळ्यांक एक अजापाचो धक्को बसलो. ही गजाल ५० वर्सां आदीं कोणेंय करून दाखयल्ली जाल्यार ती घडणूक अनाकलनीय वा असंभवनीय वा दिव्य शक्तीचो अविश्कार अशें मानतले आसले. प्रणवाल्या संगणकीय क्रांतीक **'सिक्स्थ सेन्स'** अशें म्हणटात. तंत्रशास्त्रांतलें सवें इंद्रीय! सद्या प्रणव IIT करुन अमेरिकेंत MIT करता. संगणकांचो हो अविश्कार म्हणल्यार आधुनीक दिव्य शक्तीची शास्त्रीय सुरवात अशें म्हणचें पडटलें.

सव्या इंद्रिया विशीं तज्ञ लोकांचें अशें म्हणणे कीं, मोनजाती भितर हें प्रभावी पणान काम करता. भविश्यांत येवपी संकश्टांची सुलूस सगळ्यांत पयलीं मोनजातीक लागता. मोनजातींच्या सबावा विशीं **क्लाइव्ह वॉकर** हांणें आफ्रिकेंत जायते संशोधन केलां. ताणें आपल्या संशोधनाचेर बरें लेखनूय केलां. ताच्या मता प्रमाण मोनजाती भितर सगळ्यां परस व्हड प्रमाणांत दिव्य शक्त आसता. तीं उलोवंक शकनात इतलोच फरक. तांका जर सांगपाक तोंड आशिल्लें जाल्यार सैमीक आपत्ती येवचे पयलीं तीं मनशांक सादूर करतलीं आसलीं. मोनजातीक लेगीत एका विशिश्ट भाशेन उलोवंक येता जावंये. पूण ती भास सगळ्यांक कळटाच अशें ना.

अद्भूत शक्ती वा चमत्कारीक शक्ती अस्तित्वांत आसा अशें विधान करून खंयचेय तरेन अंधश्रद्धेक पोसवण दिवपाचो म्हजो मातूय यत्न ना वा अशे शक्ती विशीं अतिशयोक्तीय करपाक हांव सोदिना. भुतकाळांत अशे दिव्य शक्तीचो जांणी अणभव घेतला वा जांणी तो घेवंक ना तांकांय हो एक उमळशिकेचो विशय. हांवें ह्या पुस्तकांत ह्या विशयाचो आस्पाव करचो म्हूण म्हज्या लागींच्या एक दोन इश्टांनी आग्रो केलो. संमोहनाचो आनी सव्या इंद्रियाचो तसो परस्पर संबंद ना. वा अशे तरेची शक्ती आत्मसात करूंक जाय हाचे विशीं हावें केन्ना विचारूय करूंक ना. देखून सव्या इंद्रिया विशीं अतिशयोक्ती जावची न्ही, हाचें भान दवरून निःपक्षपाती रावन या विशयाचेर स्पश्टपणान उजवाड घालपाचो यत्न केला.

सव्या इंद्रियाचें गिन्यान जायत्या लोकां भितर जल्मा पसून आसता. तर कांय जाण तें साधनेन मेळयतात. जे व्यक्तीची अध्यात्मीक पातळी अदीक तितलो दिव्य शक्तीचो प्रभाव अदीक अशें जाणकारांचें मत. कांय ल्हान पिरायेचे व्यक्तीं भितर लेगीत दिव्य शक्ती उपजत आसता. हाचे फाटलें कारण तांच्या पुर्वकर्मांतले साधनेचो प्रभाव अशें मानतात. कांय जाण दिव्य गिन्यान अघोरी साधनेंतल्यांन मेळयतात. अघोरी साधनेन पिशाच्च्य योनीक वश करून अशे शक्तीचो जायते कडेन उपेग करतात. पिशाच्च्य योनी विशीं आनीक एक खबर आयकल्या ती 'कर्णपिशाच्य वशीकरण विद्या'. म्हणल्यार मृतात्म्यांक वश करून घेवन तांचे कडसून शक्ती मेळोवप. अघोरी कर्मकांडां विशीं समाजांत विपर्यस्त मतां आसात.

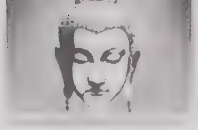
ातूंतलें खरेपण आनी सत् हाचे विशीं मतभिन्नता आसा. अमेरिकेचे आदले अध्यक्ष अब्राहम लिंकनाक आपली मृत कूड व्हायट हावसांत दवरल्या असो मरचे आदीं भास जाल्लो. ताणें आपल्या लागीच्या इश्टां कडेन ही खबर उलोवन दाखयल्ली. अमेरिकेचे आदले अध्यक्ष जॉन केनडी हाचो खून जावचे आदीं दिव्य दृश्टीची एक जाणकार जीन डिक्सन हे बायलेक तसो भास जाल्लो. खून जावच्या आदल्या दिसा तिणें ताका वाशिंग्टन सोडून भायर वयचें न्ही अशी विनंतीय केल्ली. हाचे वेल्यान अशें दिसता की सिक्स्थ सेन्स फकत अध्यात्मीक गिन्यान फाव जाल्ले व्यक्तीकच आसूं येता अशें म्हणूंक जायना, तर जायत्या जाणां भितर तो जल्मासावन उपजत आसता.

सवें इंद्रीय कशे तरेन कार्यरत जाता हाचेर जाणकारांचें मत समजून घेवंक जाय. घ्यान साधनेंत कुडीची शिथिलताय जावन मनीस खोल संक्रमण अवस्थेंत म्हणल्यार समाधी अवस्थेंत प्रवेश करता. हे अवस्थेंत सवें इंद्रीय जागें जावन कार्य करुंक लागता. जे व्यक्ती भितर अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण आसता अशे व्यक्तीक एक खेरीत भशेन दिश्टीकोण मेळून फुडें कितें घडटलें हाची सुलूस लागता. तशें पळयल्यार दर एके व्यक्ती भितर कमी-अदीक प्रमाणांत अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण आसता. एखाद्री घडणूक चड करुन घडटली असो परत परत मना कडेन भास जाता आनी खरेपणी तशें घडटाय बी. कांय वेळार तो एक योगायोग लेगीत आसूं येता. ध्यान धारणेंत आज्ञाचक्र सक्रीय जावन ताचे उदेशीं सवें इंद्रीय जागें जावंक पावता, अशेंय जाणकारांचें मत आसा.

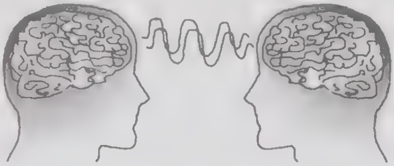
सवें इंद्रीय कार्यरत जाल्ल्यान ते व्यक्तीक पुर्वाभास जावंक लागतात. अशी व्यक्ती भविश्य काळांत रिगपाची क्षमताय बाळगिता. देखून भविश्यांत कितें घडटलें तें तिका दिसूंक लागता वा तसो तिका भास जाता. आपले दिव्य नदरेंतल्यान मुखार बशिल्ले व्यक्ती विशीं बरीच म्हायती सांगता. इतलेंच न्ही तर बंद दारा भायर कितें आसा वा कोण उबो आसा हें लेगीत सहज सांगता. म्हऱ्यांत बशिल्ल्या मनशाच्या मनांत त्या खिणाक कसले विचार चल्ल्यात हाचेंय आकलन जावंक पावता. इतलेंच न्ही तर चार पांच मैल अंतरा वयल्यान कोण कितें उलयता तें भाशण लेगीत जशाक तशें सांगूक शकता. अशे तरेन मुखार बशिल्ल्या मनशाच्या

मनाची पुराय पारदर्शकताय ते व्यक्तीक जाता. अंत:प्रेरणेंतल्यान कांय लोक भविश्यवाणीय करतात. प्राचीन काळार वा पुराण काळांत भगवान श्रीकृष्णाक दिव्य नदर आसली. महर्शी वाल्मिकी हाका दिव्य गिन्यान उपजत आसलें. महाभारतांत यादवां भितर युद्ध चलतालें ताचें जशाक तशें धावतें समालोचन संजय धृतराष्ट्राक करी. हे सगळे पुराण काळांतले चमत्कार म्हणल्यार दिव्य नदरेचे दाखले. आदल्या काळार गुप्त धनाचो जागो विद्येच्या तंत्रान सोदून काडी. गुप्त धनाच्या सोदा पसत जायते मांत्रीक अघोरी कर्मां करूंक सांगताले. मोनजातीं तशेंच नरबळी सारक्या क्रूर कर्मांच्यो भिरांकूळ वार्ता आमी वर्तमान काळांतूय वाचतात. नोटींचो पावस... भांगराचे हांडे... खरेपणी अशे तरेचे चमत्कार म्हणल्यार सवंग भोंदूगिरी! हाचेर विश्वास दवरूंक फावना वा असल्या प्रचाराक बळी पडूंक जायना.

दत्तावतार संत नरसींह सरस्वतीन गाणगापुरांतल्या वास्तव्यांत जायते चमत्कार केल्ल्याचें सांगतात. एकाच वेळार जायत्या थळांचेर आपल्या शिश्यांक भेट दिवप, टेंभे स्वामी विशीं जायत्यो आख्यायिका आसात. अक्कलकोटचे स्वामी, गोंदवलेकर म्हाराज 15 लोकांक पावपा पुरतें जेवण रांदून हजारभर भिकाऱ्यांक तें पोट भरून वाडटाले. गोंदवलेकर स्वामीचें तर हालींच म्हणल्यार 1913 सालांत महानिर्वाण जालें. रामलिंगन नांवाचो आनीक एक स्वामी खंय दिव्य शक्तीन उदकाचें तेल करून दाखयतालो. शिर्डीच्या साईबाबा विशीं जायत्यो चमत्कारांच्यो खबरो आमी आयकल्यात. गौतम बुद्ध तशेंच प्रभू येशू ख्रिस्तानय जायते चमत्कार केल्यात. स्पर्शचिकित्सा फकत इतिहासीक घडणुको न्हय. तिबेटच्या धर्मगुरूंची प्राणचिकित्सा, ध्यानचिकित्सा हाचेर चालू काळांतय लोक विश्वास दवरतात आनी स्वताचेर उपचार करून घेतात. मुंबय शारांत एका हॉस्पिटलांत डॉ. रमाकांत केणी नांवाचो दोतोर ह्रद्दोपचारां पसत प्रसिद्ध आसा. वेद पुराणांतले दाखले दंतकथा आसूं येतात. आर्विल्ल्या काळांतय असल्यो चमत्काराच्यो घडणुको घडत आसात. अमेरिकेंत हालींच्याच काळार असोच एक चमत्कारी मनीस जावन गेलो. ताचें नांव आसलें युरी गैलर. हो मनीस आपल्या दिव्य शक्तीन सुमार स–सात मिटर पयसल्यो जड वस्तू हात लाय नासतना फकत नदरेचे आज्ञेन जाग्या वयल्यान हालयतालो. जेवणा मेजावेले कांटे चमचे आनी हेर



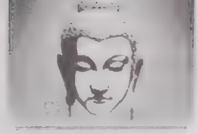
ास्तू म्हणल्यार आयदनां बी हवेंत नाचयतालो. तंत्रमंत्र सामर्थ्य हाचेर चड विश्वास आनी आवड आशिल्ली अशीच आनीक एक व्यक्ती म्हणल्यार फ्रान्स देशांतलो वेद्वान **लुई जेकालिएट**. ताणें बरयल्ल्या एका ग्रंथांत सिद्‌धपुरूस गोविंद स्वामी नांवाच्या एका योग्याचो उल्लेख जाला. आपल्या आंगांत आसपी दिव्य साधनेच्या बळान हो स्वामी उदकान भरिल्ले कळशे हात लाय नासतना अधांतरी नाचोवन दाखयतालो. अशा चमत्करां फाटलीं विज्ञानीक कारणां सोदूंक वता तेन्ना विज्ञान बुचकळ्यांत पडटा. मागीर सोपें कारण मुखार येता तें म्हणल्यार, अंधश्रध्दा वा भोळ्यो कपोल कल्पना! महर्षी पंतजली योगांत जायत्या तरांच्या सिद्‌धींचें वर्णन आयलां. योग सामर्थ्या वरवीं साधक खोल संक्रमण अवस्थेंत वता तशें तशें सिध्दीचें एक एक दार उगतें जावंक लागता. देखून साधक सुक्षीम गजालींच्या मुळा मेरेन पावता. पांच इंद्रियांक जें समजना तें साधक सव्या इंद्रिया उदेशीं आत्मसात करूंक शकता.



गूढशक्त वा दिव्यशक्त हांची वेगवेगळीं आंगां म्हणल्यार, दूरसंवेदन (Telepathy), अंतर्गिन्यान (Clairvoyance), भविश्यवाणी (Precognitions), परागती गिन्यान (Retrocognition), अभोद संवेदन वा मानसमिती (Psychometry). दूरसंवेदन म्हणल्यार पयस आसपी व्यक्तीच्या मनांतले भाव अचूक वळखप. हो एके परीन मूक संदेश म्हणल्यार जाता. एकट्याल्या मनांतलें तें दुसऱ्याक कळटा म्हणल्यार अभोद संवेदन. अशी शक्ती वा दिव्य गिन्यान आसपी साधक, म्हऱ्यांत बशिल्ले व्यक्तीचो भूत काळ वा तिच्या पुनर्जल्मा विर्शी अचूक म्हायती सांगूंक शकता. मानसमिती हे गूढविद्येच्या आदारान वस्तू पळोवन, देखीक पेन, चश्मो, सत्री बी ते ते वस्तू विर्शी माहिती सांगता. अभोद संवेदन म्हणल्यार ज्यो वस्तू तो मनीस वापरतालो त्यो वस्तू पळोवन त्या वस्तुच्या धनया विशीं सगळी म्हायती सांगप. म्हणल्यार वस्तुच्या स्पर्शान धनया विशींची संवेदना जागी जावंक पावता. गूढविद्या म्हणल्यार एके परीं अंत:प्रेरणा संचारण शक्त.

**डॉ. जोसफ बॅकस् राईन** हांणें वर्स 1930 मेरेन आपल्या मानसशास्त्रीय प्रयोग शाळेंत अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण हाचेर बरेंच संशोधन केलें. संवसारांतल्या कांय नांवांजत्या व्यक्तींच्या गूढ विज्ञानाचें आपले परीं परिक्षण केलें. जायत्या भासांनी त्या माहितीचें विश्लेशण करून गूढविद्या वा दिव्य गिन्यान हे संकल्पनेचो अभ्यास करून ताचो अहवाल ह्या क्षेत्रांतल्या नामवंत विद्वानां मुखार दवरलो. उपरांत ताचेर जायत्या आंगांनी आरती परती भासाभास करून हे शक्तीक सैमीक न्याय दिवपाचो यत्न केलो. युरोप खंडांत आयजूय गूढविद्येचें खरेपण आनी सत् दाखवपा पसत संशोधन कार्य चालूच आसा. 'द सोसायटी ऑफ सायकीक रिसर्च' ही संस्था आपले परी काम करीत आसा. पाश्चात्य देशाचें एक बरें. खयंचीय गजाल फट अशें म्हणून ते वोग्गी बसनात तर फट गजाल कशी फट, हाचो शास्त्रीय नदरेन सोद घेतात. फट आसत जाल्यार ती कित्याक फट? हाचेंय मूळ सोदून काडटात. आमच्या देशांत मात तशें ना. फट म्हणून मेकळे जातात. पूण तें कशें तरेन फट हाचें पटपा सारखें कारण दिवंक पळयनात, आनी कोणें दिलेंय जाल्यार तें पटपा इतलें खरें आसना.

दिव्य श्रवणशक्त सव्या इंद्रियांत मोडटा. फ्रेंच भाशेंत Clair म्हणजे Clear आनी Audience म्हणजे श्रवण करप. भायल्यान येवपी संदेश आपसूंक आयकूंक येवप म्हणल्यार दिव्य संदेश. कांय लोक अशा संदेशांक 'मृतात्म्याचे संदेश' अशेंय म्हणटात. चार पांच वर्सां पयलीं हांवें एक मराठी चित्रपट पळयल्लो. त्या चित्रपटाचें नांव याद जायना. चित्रपटांतल्या नायकाक काना कडेन एक सारके आवाज आयकूंक येतात. जशे जशे आवाज येतात, तसो तसो तोवूय रिएक्ट जाता. म्हणल्यार म्हऱ्यांत कोण आसना तरीय तो भितरल्यान येवपी आवाजा कडेन उलयता. चित्रपटांत ह्या आवाजाच्या घडणुकांचेर पोट फुटसर विनोदी प्रसंग उबे केल्यात. जायत्या जाणांक कानां कडेन अशे तरेचे आवाज आयकुपाक येतात. दोन वर्सां पयलीं एक व्यक्ती म्हाका मेळूंक आयिल्ली. तिच्या कानांत अशेच तरेचे आवाज येताले. हांवें एक अभ्यास म्हणून ती केस घेतली. सुमार स सात बसको घेवन संमोहनांत व्हरून ते व्यक्तीक सुचना दिवन तिचे प्रस्न बऱ्याच प्रमाणार सुटावे जाले. आपल्याच काना कडेन येवपी आवाज म्हणल्यार दिव्य श्रवणशक्त



नासून तें असंतुलीत मनाचे अवस्थेक लागून जाता. हाका विखंडीत मनस्कता वा दुबावी मनस्कता अशें म्हणटात. ही एके तरेची मानसीक व्याधी. देखून तिचेर वेळार उपचार करुंक जाय. नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ **डॉ. ऍडमिरल मूर** हांणी दिव्य श्रवणशक्त हे गूढ विद्येचेर बरोच अभ्यास केला. मेहनत आनी मन लावन अभ्यास केल्यार ही सिद्धी कोणाकय साध्य जावंक शकता. **महर्षी पतंजलीन** आपल्या योगशास्त्रांत तिसऱ्या विभूतीपादांत दिव्य श्रवणसिद्धीचें वर्णन केलां. ताचे शिकवणे प्रमाण कान आनी मळब हांच्या संबंदांचेर संयम केलो की योग्याक दिव्य कर्णेंद्रीय शक्त मेळटा. विश्वांत घडपी खंयचेय घडणुकेची ध्वनीनोंद मळबांत जाता. योगी तांची नोंद कर्णेंद्रियां उदेशीं आपल्या मना कडेन करता.

उप–मानसशास्त्रीय संशोधनाचें काम आयज संवसारभर चालू आसा. इंग्लंड, अमेरिका, फ्रान्स, ऑस्ट्रेलिया तेच बरोबर जायतीं हेर राष्ट्रां ह्या विशयाचेर आपले काम करीत आसात. रशियेंत लेनीन ग्रेड विद्यापिठांत 1960 ह्या वर्सा खाशेली टेलीपथी प्रयोगशाळा सुरू जाली. तेच परीं मॉस्कोंतय ह्या विशयाचेर संशोधनाचें कार्य चालू जालां. भारतांत बेंगळूरांत 'द नॅशनल इन्स्टिटय़ूट ऑफ मेण्टल हेल्थ ऑण्ड नेवरो सायन्स' अशा नांवाचो उप–मानसशास्त्राचो स्वतंत्र फांटो सुरू जावन संशोधनाचें काम चल्लां. भारतांत प्राचीन काळार रूशी–मुनींच्या आश्रमांतल्यान हे विद्येचो उगम जाल्लो. तरीय जायते कडेन ह्या विशयाचेर टिका वा अनास्था दिसून येता. पयलें कारण म्हणल्यार विरोधा पसत विरोध आनी दुसरें कारण, विशयाचें अर्दकुटें गिन्यान. देखून मानसशास्त्रीय नदरेन गूढ विद्येचेर शास्त्रीय संशोधन जावंक जाय. अध्यात्मशास्त्रांत आमचो देश आघाडेर आसा. उप–मानशास्त्रांतूय एक दीस आमी खूब मुखार आसतले असो विश्वास बाळगुया. आमच्या देशांत जायतीं गिरेस्त देवस्थानां, विश्वस्त मंडळां आसात. तांच्या फुडारपणा खाला अशा विशया संबंदी एखाद्रो उपक्रम चालीक लावपाचें काम हातांत घेवं येता. तशेंच स्रद्दा आनी अंधस्रद्दे विशीं लोक जागृताय करपाक धर्मादाय संस्थांनी लक्ष घातल्यार समाजाक ताचो फायदोच जातलो अशें दिसता.

◆◆◆

# सुपरनॅचरल पावर

प्राचीन भारतीय ग्रंथांनी जायत्यो पुराण कथा वाचूंक मेळटात. तातूंत कांय कल्पीत काणयोय आसपावल्यात. देखीक, बाण मारून पृथ्वी निर्माण करप, फूंक मारून उदक करप, दोळ्यांनी उजो पेटोवप आदी. साधू, स्वामी आनी योगी पुरूसांचे चमत्कार हांचेरूय जायत्यो आख्यायिका आसात. उदका वयल्यान चलून वचप, उजो आंगार घेवप, खाण जेवण नासतना जायतीं वर्सां जगप, हवेंत तरंगप, पळयतां पळयतां अदृश जावप वा एकाच वेळार एका परस चड जाग्यार प्रगट जावप. अशो जायत्यो चमत्कारांच्यो कथा अजूनय लोक मोटे उमळशिकेन वाचतात. आवडीन एकामेकांक सांगतात. ह्यो गूढकथा विज्ञानीक नदरेच्या भायर जरी आसल्यो तरी जायते लोक तांचेर विश्वास दवरतात. कांय घडणुको अनाकलनीय तशेंच सत–असत हाचे भायल्यो आसून लेगीत तांच्या खरेपणाविशीं वा फटीविशीं विद्वान आनी भावीक मोटे उमळशिकेन भासाभास करतात. आमच्या प्राचीन ग्रंथांनी तरेकवार चमत्कारांचो उल्लेख आसा. परकाया प्रवेश, थंड वातावरणांत वा शून्य तपमानांत रावून दाखोवपाचे प्रयोग अजूनय जायते लोक येसस्वीपणान करून दाखयत आसात. पुर्विल्या काळार जायते संत–महात्मे चमत्कार करून दाखयताले. तांचे फाटलो उद्देश गर्दी खेचप वा लोकांचेर छाप मारप नासतालो. सिध्दी–तंत्राचो उपेग लोकांच्या कल्याणा पसत एक सेवा म्हणून करताले. दिव्यज्ञाना विशीं एका संशोधकाचो अभिप्राय हाची गवाय दिता. सत्पुरूस सत्धर्मान लोकांच्या बऱ्या खातीर कार्य करूंक मनीस धर्मान वागतात. तांकां खरें म्हणल्यार असैमीक शक्तिची गरजच लागना. 'सुपरनॅचरल पावर' लोकांक अचंबीत करपाक वा आपलें म्हत्व वाडोवपाक आसना. आदल्या सत्पुरूसांनी अशें केन्नाच करूं ना.

**स्वामी रामकृष्ण परमहंस** एक फावट गंगा न्हंयेचे देगेर ध्यानस्थ बशिल्लो. त्याच वेळार थंय एक महान सिध्दपुरूस आयलो. ताणें रामकृष्णाक म्हणलें, 'म्हजे

फाटोफाट चलत राव हांव तुका गंगा न्हंयेच्या उदका वयल्यान चलून व्हरतां.' स्वामी रामकृष्णान नमळायेन विचारलें, ''ही सिद्‌धी आत्मसात करपाक तुमकां कितलीं वर्सां लागलीं?'' सिध्दपुरूसान म्हणलें, ''हांवें १८ वर्सां हिमालयार वचून कठोर साधना केली. कडक उपास केले. तेन्नाच म्हाका ही अजापाची सिद्धी मेळ्ळी.'' स्वामी रामकृष्णान शांतपणान म्हणलें, ''इतलीं वर्सां खर्च करपाक हांव पिसो ना. जेन्ना जेन्ना म्हाका गंगा न्हंय पार करपाची आसता तेन्ना तेन्ना हांव तारयाक फकत दोन पयशे दितां. तुमची अठरां वर्सां म्हणल्यार म्हजे खातीर दोन पयशे!'' स्वामीली जाप आयकून तो सिध्दपुरूस तटास जालो !

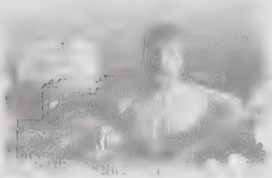
साई सत् चरित्रांत अद्‌भूतशक्ती आनी चमत्कार हाचो उल्लेख आयला. संत ज्ञानेश्वर, श्री अक्कलकोटचे स्वामी, शेगांवचे स्वामी समर्थ, गणेशपुरीचे स्वामी नित्यानंद, शिर्डीचे साईबाबा, श्री राघवेंद्र स्वामी अशा जायत्या चमत्कारी वा सिध्दीमहात्म्या विशीं म्हायती वाचूंक मेळटा. शिर्डीच्या साईबाबान उदकान दिवे पेटयले. असाध्य व्याधींतल्यान लोकांक बरे केले. मृत मनशांक जिवे केले. असले चमत्कार ताणी सेवा म्हणूनच केले. संत ज्ञानेश्वरान दांभीकपणा जाग्यार हाडपाक चमत्कार केले. तातूंत भक्ती आनी भाव हांचोच आसपाव आसलो. सिध्दी फकत लोकांल्या उद्‌धारा पसत सर्त वा इर्शे पसत न्हीं, हें ताणीं दाखोवन दिलें.

विज्ञानीक निकशाचेर जे शक्तीचें खरेंपण पडताळून पळोवंक शकना ती 'अलौकीक शक्ती'! समाजांत अशे शक्तीं विशीं जायती मतभिन्नताय आसा. खुबशे लोक असल्या शक्तींचेर पुराय विश्वास दवरतात. कांय जाणांचीं मनां दोनीय कडेन आसात. समाजांत एक मोटो गट जगांत असली शक्ती आसा अशें मानी ना. असल्या गजालींक पुराय थोतांड, लबाडी वा फटकिरेंपण अशेंय म्हणटात. चमत्कार घडलोय जाल्यार तो एक योगायोग वा दुर्मीळ अपघात, एक फिक्शन अशें मानतात. 'पुराणांतली वांयगीं शाकेक उपकरनात' अशी कोंकणींत एक म्हण आसा. चमत्कार आनी चमत्कारी पुरूसांच्यो करामती आनी वस्तुस्थिती उजवाडा येवची, हे पसत कांय आर्विल्ल्या काळांतल्या चमत्कारां विशीं वाचप्यांक म्हायती करून दिवपाचो यत्न ह्या लेखांत केला.

एखाद्रो श्लोक वा अभंग तोंडपाठ जावपाक मनीस तो जायते फावटीं वाचता. वाचिल्ल्याची याद दवरपाक आपले परीन यत्न करता तेन्नाच चार पांच वळींचो श्लोक वा अभंगाचें स्मरण जावंक पावता. **कीम पीक** नावाचो एक चमत्कारी मनीस कितलेंय मोटें जाडजूड पुस्तक फकत एका खिणाक पान वयर सकयल करीत वाचीत मुखार वचून तें पुस्तक उगडी नासतना परत जशाक तशें वाचून दाखवपाचो

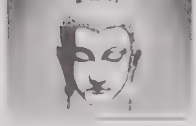
**कीम पीक**

व्हड चमत्कार करून दाखयतालो. ताणें आपल्या जिवितभरांत सुमार बारा हजारा वयर पुस्तकां वाचून जशाक तशीं स्मरणांत दवरलीं. सामान्य मनशाली स्मरणशक्त इतली तीव्र आसूंक शकना, हाचेर सांगून लेगीत कोणाचो विश्वास बसचोना. कीम पीक आपल्या अजापीत स्मरणशक्ती पसत गिनीज बुकांत उरलो. हालींच वर्स 2009 क तो भायर पडलो. जपानांतलो **ओयामा** एक मार्शल आर्टाचो खांपो जाणकार बैला कडेन सहज झूज दिवंक शकतालो. बैलाच्या शिंगांक धरून भरभरीत धुकलीत व्हरून आपटितालो. इतली शक्त ताचे कुडींत आसली. आपले कारकिर्दींत ताणें सुमार 52 घटमूट बैलां कडेन झूज मारलें. तातूंतल्या तीन बैलांक आपलो जीव वगडावचो पडलो. अलौकीक शक्तिपसत डचमन **व्हीम होफ्** हाका 'बर्फमनीस' म्हणून सबंद जग वळखतात. कितल्याय थंड वातावरणांत तो सहज वर भर रावंक शकतालो. ताणें एक वर बावन्न मिनटां गळो मेरेन बर्फांचे राशींत बुडून रावपाचो विक्रम करून दाखयलो. हें सगळें तो फकत मेडिटेशनांत वचून करून दाखयतालो. आपल्या पुराय कुडीचें तपमान तशेंच कुडीची प्रतिकारशक्त मातूय असंतुलीत जावंक दिनासलो. अजापाच्यो करामती पसत **मा शियांग** हाचेंय नांव गिनीज पुस्तकांत नोंद जालां. मा शियांग हाका 'शॉकप्रूफ मनीस' ह्या नांवान वळखतात. विजेच्या जिवंत प्रवाहाचो ताचे कुडीचेर मातूय परिणाम जायना वा ताका शॉक लेगीन येना. विजेची जिती वायर तो तोंडांत घेवन



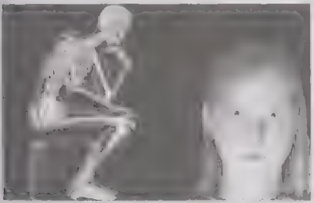
**व्हीम होफ्**

**मायकल लोटिटो**



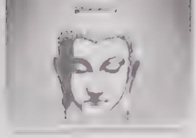
लीव थोव लीन

ज़ाखयता. **मायकल लोटिटो** नांवाचो असोच आनीक एक ननीस, लोखणाची कसलीय वस्त सहज खाता आनी व्रेवस्थीत पचोवन दाखयता. मोटारींचे हारशे, मोडक्या टि.व्ही.चे पिक्चर ट्यूब, धातुच्यो घड्याळी, कॅलक्युलेटर बी बिस्कुत्यो खातात तशो कुर्र कुर्र करून खाता. मायकल लोटिटो हाचेंय नांव गिनीज पुस्तकांत नोंद जालां. मलेशिएन मॅगनेट मॅन **लीव थोव लीन** हाचें नांव जायत्या जाणांक खबर आसतलें. हो मनीस लोखणाचे पाने, नटबोल्ट, स्क्रू खरवत बी आंगाक दसोवन दाखयता. ताची कूड म्हणल्यार लोहचुंबक! आयज लीव थोव जाणटो जाला. ताका दोन पणतुरांय आसात. आयज लेगीत हो चुंबकमनीस तरणाट्या भशेन दिव्य चमत्कार करून दाखयत आसा.



नाताशा डेमकिना

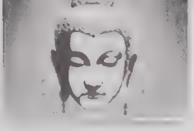
संवसारांत अशे आनीकय जायते मनीस आसात. **नाताशा डेमकिना** नांवाच्या अशाच एका अजापाच्या करामती चलयेचेर डिस्कव्हरी चेनलान म्हायतीपट काडला. हें चली पिरायेच्या धा वर्सां सांवन एक अजाप करून दाखोवंक लागलें. हातांत कसलेंच साधन नासतना स्टेथोस्कोप वा स्क्रिनीर पळय नासतना पिडेस्तांचें वैजकी परिक्षण फकत दोळ्यांनी करता. देखीक पोटांतलो ट्युमर वा गांठी बी खंयच्या जाग्यार आसात, तें अचूक दाखयता. पिडेस्तांची दुयेंसा फकत नदरेन सोदून काडपाचो चमत्कार आनी सैमा भायली ही शक्त दोतोरांक आनी वैजकी क्षेत्रांतल्या जाणकारांक एक आव्हान जालें. हे चलयेक तिच्या असामान्य शक्ती पसत **'एक्स रे गर्ल'** अशें बिरूद मेळ्ळें. पुर्विल्ल्या काळार संत ज्ञानेश्वरान रेड्याच्या तोंडांतल्यान वेद म्हणपाक लायले वा संत तुकारामाक देवान वैकुंठाक वचपाक विमान धाडलें असले प्रसंग आसात. पुर्विल्ल्या चमत्कारांक अंधस्त्रध्देच्या वक्लांतल्यान पळयतना आर्विल्ल्या काळांतले चमत्कार आयच्या पुरोगामी विचारांक एक खर आव्हान. अजापां, चमत्कार आनी सैमा भायल्यो घडणुको हाचें हांव समर्थन करूंक सोदिना. पूण



असल्यो असामान्य घडणुको कश्यो कितें घडूंक शकतात हाचेर विज्ञानीक नद संशोधन जावचें आनी सत गजाली लोकांक कळच्यो अशें दिसता.

कांय चमत्कारी पुरूस योगी आनी तपस्वी शेकड्यांनी वर्सां जगले जाल्य कांय जाणांचे पिरायेचो अदमास लागूंक कठीण. अशा योग्यां भितर उत्तर खंड रावपी **देवराबाबा** ह्या संन्याशा विशीं बऱ्योच आख्यायिका आसात. देवराब विशीं भारताचे पयले राष्ट्रपती डॉ. राजेंद्रपसाद हाणीं काडिल्ले उद्‌गार, ''म्हज बापायन देवराबाबांचे दर्शन घेवन तांचे आशिर्वाद घेतले. अशें ताणींच एकदां म्ह कडेन उलयतना म्हणिल्ल्याची म्हाका याद आसा.'' देवराबाबा लाकडाचे उ माचयेर राबितो करून राव. मेजर मुरे, लीज टेलर, सर्गेस्त इंदिरा गांधीन तशे राजीव गांधीन ताचें दर्शन घेवन आशिर्वाद घेतले, असो उल्लेख मेळटा. दिल्ल शारांत हाग-ओंक जावन एकदां हाहाकार माजिल्लो. दोतोराल्ल्या वखदांचो कांय परिणाम लागू पडना जालो. तेन्ना देवराबाबान भुरग्यांचेर उपचार करून (स्प चिकित्सेन) जायत्या लोकांक बरे केले. तांच्या दर्शनाक दर दिसाक सुमार 300 वयर भावीक लोक जमताले. 1990 वर्सा बिहारांत जंगली अस्वलांनी लोकांचे प्राणघातक हल्ले केल्ले. देवराबाबान फकत आपल्या नदरेच्या जरबेन तांचो बंदोबस केलो. ताका पशूपक्षांची भास येताली. वर्स 1887 ते 1889 ह्या काळांत रशिए टेलिव्हीजनान ताचेर एक म्हायतीपट काडलो. (हो म्हायतीपट कोणेय पळो येता.) अजाप म्हणल्यार देवराबाबा सुमार 250 वर्सां परस चड काळ जगल रशियाचे आदले अध्यक्ष गोर्बाचेवाक ताणें शांती संदेश धाडिल्लो, हाचो उल्ले सांपडटा. ताणें केल्ल्या कांय विधानां पसत ते वादग्रस्त थारले. तांचे विश आनीकूय जायत्यो आख्यायिका आसात.

योगीपुरूसच न्ही तर कांय किरकोळ मनीस लेगीत कल्पने भायले चमत्का करून दाखयतात. तांची असामान्य ताकद खरेपणी विज्ञानाक तकली खरपूं लायले बगर रावना. **कुदा बुक्स** नांवाचो असोच आनीक एक किरकोळ मनी मोवमोव कापसाचे घडयेर चलून वतात तसो उज्याचेर सवकास चलून वताले कुदा बुक्स काश्मीर देंगणांत 15-10-1905 जल्मलो. उज्याचेर चलपी बुक्सा



जायत्या विज्ञानिकांक बुचकळ्यांत घातले. तो आपल्या पांयांक रसायन बी लावन उज्याचेर चलता असोय ताचेर दुबाव काडलो. देखून लंडन शारांत 9 सप्टेंबर आनी 17 सप्टेंबर 1935 अशे दोन दीस जायते बुदवंत, विज्ञानीक तशेंच अंधस्त्रध्दे विरूध्द वावर करपी लोक आनी दिग्गज पत्रकारां सामखार ताणें उज्यार चलपाचें प्रात्यक्षीक करुन दाखयलें. उज्यार चलचे पयलीं पांयांक कसलेंय रसायन लावंक ना हाची खात्री करून ताणें उज्यार चलून दाखयलें. ताची ही असामान्य करामत पळोवन लोकांनी तोंडात बोटां घातलीं. लंडनातल्या दिसाळ्यांनी ताचेर लेख देखून उजवाडाक आयले. **शिवचरण** नांवाचो असोच आनीक एक सादोच मनीस कांगरा देगणांत दोंगराचे सरादीक जल्मलो. तो पळयतां पळयतां अदृश्य जातालो. एकदां आवयन ताका सकाळचो नाश्तो दिलो. ताणें तो एका पानांत गुटलावन दवरलो. बद्द बारा वर्सांनीं परत येवन तो सोदून काडलो. तें खाण तश्शें ताजें आसलें. हें पळोवन आवयक अजाप जालें. आपल्या पुताक भूत बादा जाल्या असोय तिका दुबाव पडलो. पावसांत व्हाळाक हुवार येतालो. लोकांक पलतडीं वचपाक त्रास जातालें. शिवचरणान फकत कांय बडयो व्हाळाच्या मदी उब्यो केल्यो. ताचेर कोंडे दवरले आनी वयल्यान वचपाची वेवस्था केली. शिवचरणान आपल्या अद्भूत शक्तीन जायत्या पिडेस्तांचेर उपचार केले. तो फकत आपल्या हातान उदक आनी झाडाचीं पाळां दितालो. लोकांक तें बऱ्याक पडटालें. प्रल्हाद जानी नांवाचो आनीक एक मनीस सुमार 65 वर्सां अन्न उदका विना जिवंत रावंक शकलो. चार्लस ल्युथर, सत्य साईबाबा, महर्शी महेश योगी अशीं जायतीं नांवां आसात जाणीं जायते चमत्कार आनी अजापाच्यो गजाली करून दाखयल्यो. हवेंत तरंगपाची एक अचाट शक्ती म्हळ्यार 'वायुगमन' पुर्विल्ल्या योग्यां भितर असली शक्त आसली. जमनी वेल्यान सात-आठ फुटा मेरेन हवेंत तरंगत रावप हाका इंग्लेजींत Levitation अशें म्हणटात. पाश्चात्य देशांत असले अद्भूत चमत्कार करपी बरींच नांवां आसात. स्कोटलॅण्डचो **डॅनिएल डनग्लास होम** (1833-1886) हाचें नांव बरेंच फामाद आसा. डॅनिएल जरी स्कॉटलण्डांत जल्मलो तरी ताचें भुरगेंपण अमेरिकेंत गेलें. वर्स 1886 मेरेन ताणें युरोपांत जायते कडेन हवेंत उडपाचीं प्रात्यक्षिकां करून दाखयलीं. अंतराळांत हुमकळत रावपाचो चमत्कार जायते जाण रातचे,

हयन्हयश्या उजवाडांत करून दाखयताले. डॅनिएलान हे प्रयोग दिसाचे करून दाखयले. ताच्या प्रयोगाक विज्ञानीक, पत्रकार, तशेंच रॉयल फॅमिलिचे लोक हाजीर आसताले. ताचो चमत्कार पळोवन जायत्या जाणांच्या काळजाचे ठोक चुकले. ताचे विशीं समिक्षकांनी काडिल्ले उद्गार, ''सवणें मळबांत उडटा तं सगळ्यांनी पळयलां. मनीस सवणें जावंक शकता हें अजाप आमी पयलेच खेप पळयलें.'' 1977 वार्सा इंग्लंडांत अशाच एका घरांत अजाप जावन ताचेर कोलीन व्हिल्सन हाणें एक पुस्तक देखून बरयलें, 'पॉल्टरजेस्टीक : अ स्टडी इन डिस्ट्रक्टीव हॉण्टींग' हें ताच्या पुस्तकाचें नांव. त्या घरांतलीं सगळीं भुरगीं चमत्कार करतालीं. तातूर जेनट नांवाचें फकत अकरा वर्सां पिरायेचे एक भुरगें सवणें उडटा तशें हवेंत उडटालें. ही खबर चड पुर्विल्ल्या काळांतली नासून वर्स 1977 ची, हें विसरूंक फावना.

'वायुगमन' शक्तीक संस्कृत भाशेंत 'लघीमा' (ल्हव जावप) अशें म्हणटात. योगी **सुबय्या पुल्लवार** सुमार 4 मिनटां हवेंत अधांतरी तरंगतालो. तो जायत्या लोकांच्या हाजिरेंत अशें दिव्य करून दाखयतालो. 6 जून 1935 ह्या दिसा हजारांनी लोकांचे उपस्थितींत ताणें असो प्रयोग करून दाखयलो. हें सगळें तो पूर्ण समाधिस्त जावन करतालो. शिवाय तो हवेंत पुराय आडवो वयर सरतालो. तेन्ना ताचे हात-पांय मातूय वांकडे जायनासले. हवेंत तरंगतना कुडीचें वजन सामकें ल्हव जावन मनीस अधांतरी लोंबकळटा. हाचेर एकल्यान एक खूब बरें मार्मीक विवेचन केलां. जंबो जेटाचें वजन सुमार 300 टन आसता आनी ताका जर गुरूत्व-विरोधी उपकरण बसयलें जाल्यार ताचें वजन सुमार 50 टन इतलें हलकें जावंक पावतलें. अशें जायत जाल्यार विमानाक इंधन एकदम कमी तर लागतलेंच त्या भायर ताची गती कितले पटीन वाडूंक शकतली, हाचो अदमास करप कठीण. वायुगमन शक्तीचो वैमानीक तंत्रगिन्याना पसत वापर जालो जाल्यार ताचो लाव फुडारांक खुबच फायद्याचो जावंक पावतलो. पुर्विल्ल्या काळार जीं जड जड वस्तुंचीं बांदकामां जावंक शकलीं (पाशाणकालीन बांदावळ), तीं अदभूत शक्तीच्या आदारान जावंक पावलीं आसतलीं. त्या काळार आयचे भशेन अत्याधुनीक यंत्रा

पलब्ध नासलीं. व्हड व्हड खडपां कापप, तीं उबारून व्हरप, तीं उबीं करप, चड रून दिव्य शक्तीच्या आधारान शक्य जालें जावंये. इजिप्तांतले पिरामिड्स वा मेरिकेंतले कांय इतिहासीक मोनुमेण्ट आयच्या मशीन युगाक एक मोटें कोडें शें...!

सुपरनॅचरल पावर कांय जाणांक जल्मा सावन मेळिल्ली आसूं येता, अशें णकारांचें मत. तर अशी शक्त एका विशिश्ट तरेच्या मनोत्साही वखदांतल्यान खून मेळूंक शकता, असोय एक मत प्रवाह आसा. तरी मंत्र साधनेन अशे तरेची सेद्धी मेळोवं येता. अशें जाणकार सांगतात. मनाची पुराय खोल एकाग्रताय ाधकाक एका वेगळ्या विश्वा कडेन व्हरून ताचे भितर आंतरीक शक्तीचें तिरोपण घडोवन हाडटात. अशे शक्तीच्या प्रतिरोपणांतल्यान साधकाक एके रीन खेरीत अनुभूती मेळून ताचे भितर ऍनर्जी निर्माण जाल्ल्याचो आभास जावंक ागता. ही एनर्जी आडखळी विना प्रज्वलीत जावन क्रियाशील जाली की विशिश्ट दिकेन काम करूंक लागता. देखीक पूर्वाभास जावप, वा मुखा वयल्या व्यक्तीच्या नांतले भाव वळखप, काय व्यक्तीं भितर जल्मा सावनच अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण आसता. अशा व्यक्तींक हें तंत्र बेगोबेग सादूंक शकता. मंत्राचें सामर्थ्य ेद पुराणांत येवन गेलां. खरेपणी मंत्र एक खडेगांठ अस्त्र. मंत्रसामर्थ्यान आदल्या काळार जायत्यो अशक्य गजाली शक्य जावंक पावताल्यो. मंत्र म्हळ्यार एका विशिश्ट उद्देशान उच्चरिल्ले शब्द वा वाक्य (A set of words). 'हांव हें करूंक शकतां' अशें परतून परतून म्हणीत रावप म्हणल्यार मंत्रूच. खर विश्वासान म्हणिल्लें खरें जाता. मनाची एकाग्रताय, खर विश्वास, हातूंतल्यान पुराय तल्लीन जावप म्हणल्यार ध्यान धारणाच ! पुर्विल्ल्या काळार, तपस्वी आनी साधक खर मंत्र सामर्थ्यांतल्यान सिद्दी प्राप्त करून घेताले. ते पसत रात-दीस ध्यान साधनाय तशीच खर कठोर आसताली.

मनाचे एकाग्रताये वरवीं खोल ध्यान धारणेंत गेल्या उपरांत एक खेरीत भाशेची मनाची तल्लीनता सादून तातूंतल्यान अलौकीक शक्तीचो उद्देश सफल जावं येता. अशे क्रियेंत समर्पीत भावना, खर विश्वास आनी कठोर स्त्रम करपाक जाय. अलौकीक शक्ती साध्य करपाक मनाची पुराय एकाग्रताय जाय. पुराय समर्पीत भावना... अखंड ध्यान... हांचे पसत पुर्विल्ले योगी निर्जन दोंगरांनी राबितो करी. अलौकीक शक्ती साधना करपाक भरपूर सराव जाय. नेमान रियाज करपी गायक जसो गाण्यांत प्रगती करता तशी अलौकीक साधनां ध्यानांत मेळोंव येता. देखून साधकान मनाच्या शास्त्राचो अभ्यास करूंक जाय. भंय, अविश्वास तशेंच अर्दकुटी म्हायती असले साधनेची मोठी आडखळ. जागृत आंतरीक शक्ती कार्यरत जावंक मानसीक आडखळी पयस करूंक जाय. मानसीक आडखळी म्हणल्यार विचारांच्या एकाग्रतेयेचो अभाव...!

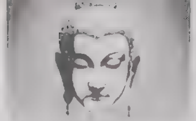
अलौकीक शक्ती संचय करप म्हणल्यार कांय लोक काळो जादू बी
मजतात. असल्या जादू विशीं बरीच म्हायती अघोरी विद्येंत सांगल्या. अघोरी पंथ
एक वेगळेच तरेचो पंथ. अघोरी तांत्रीक मध्यानरातीं मसंडेत वचून साधना
रतात. ही साधना तीन तरांची म्हणल्यार शव साधना (प्रेता म्हऱ्यांत बसून
ाधना करप), स्मशान साधना (मसंडीत बसून साधना करप), शिव साधना
शेवाची साधना करप). अघोरी बाबा बरेच विचित्र आसतात. मसंडभुयेंत तांचें
ास्तव्य आसता. काशी बनारस सारखेल्या तिर्थक्षेत्रार निर्जन जाग्यांनी वचून चड
रून रातची साधना करतात. मेल्ल्या मनशांचें मांस आनी मदिरा हो तांचो मुखेल
साद. थंडी, पावस, रखरखीत वत हाची पर्वा करिनासतना अखंड साधना करून
िद्धी मेळोवप हीच तांचे साधनेची मोख. तेलंग स्वामी नांवाचो एक खांपो अघोरी
ाबा स्वमुत्रान लिंगाचेर अभिशेक करी. अघोरी सिद्धीतंत्राच्या फाटल्यान लागपी
ाधू कनिश्ट कुळांतले वा हीण कुळांतले आसतात काय कितें असो जायते
ाणांक दुबाव पडटा. पूण तें खरें न्ही. तेलंग स्वामी कनोज ब्राम्हण कुळांत
जल्मलो. बनारसांत ताचे विशीं जायत्यो आख्यायिका आसात. अघोरी साधना
ामायण युगांत रावण करतालो असो उल्लेख मेळटा. वाराणासीच्या मणिकर्णिका
ाटार जायते हिंदू लोक अंतीम संस्कार करतात. मड्यांक उजो लावन अर्दकुटीं
जाळिल्ल्यो कुडी न्हंयेंत उडयतात अशी प्रथा आसा (कारण जळोव कमी
आसता). मणिकर्णिका दोंगराचेर शेकड्यांनी अघोरी बाबांचें वास्तव्य आसा.
कारण अर्दी जळिल्लीं मडीं व्हरून तांचे कवटेंतलें मांस खावपाक हे अघोरी बाबा
संवकल्यात. जळिल्लीं मडीं वयर उदकांत सोडलीं की सकयल तीं उदकांतल्यान
काडून कापून व्हरून खातात.

म्हजो इश्ट योगेश प्रभूदेसाय हालींच वाराणासीक गेल्लो. ताणें थंयच्या
अघोरी बाबांची असलीं दृश्यां पळयल्यांत. अघोरी बाबांचीं कर्तुपां जरी
किळसवाणीं आसलीं तरी ते कोणाक त्रास दिनात. पुराय नागडे रावपी अघोरी बाबा
गांजो–चिलीम हाचो सर्रास वापर करतात. अघोरी पंथाचे रिती रिवाज पुराय वेगळे
आसून ते खयंचेय परीस्थितींत सिद्धी मेळयले बगर आपली साधना सोडून दिनात.
कलकत्यांतलें तारापीठ स्मशान, आसामात कामाख्या पीठ, मध्य प्रदेशांत
चक्रतीर्थ, तशेंच उज्जैन शारांत कालभैरव हीं तांचीं मुखेल राबित्याचीं थळां. एकदां

अघोरी पंथ स्विकारलो कीं, मागीर ते सामान्य मनशांत परत येनात. तांची सिद्धीतंत्र संकल्पना पुराय वेगळ्या स्वरूपाची आसता. शैव संप्रद्रायांत अशा रहस्यमय साधने विशीं विस्तारान वाचूंक मेळटा.

अलौकीक तंत्रसाधनेंत आनीक एक साधना म्हणल्यार कर्णपिशाच्च्य साधना. कर्णपिशाच्च्य साधकाक समोर बशिल्ल्या मनशाल्या भूतकाळाची म्हायती अचूक कळटा (म्हणल्यार तशी म्हायती साधकाच्या कानांत पिशाच्च्य सांगता.) खरेपणीं ती सगळी म्हायती खरीय आसता. हें कशें शक्य जावंक शकता? बाह्यमन आनी अंतर्मन सलग्न जाल्लीं आसतात. दर एकट्या मनशालें मन आकाश तत्वा कडेन जोडिल्लें आसता. देखून विश्वमनाच्या माध्यमातल्यान साधकाक ताच्या कानांत त्या व्यक्तीच्या भुतकाळांतली म्हायती मोठ्या आवाजांत आयकूंक येता. हे साधनेचो शुध्द हेतू म्हणल्यार आत्मबळ वाडोवप होच आसता. आत्मगिन्यानी सिध्दिपुरूस सिध्दी प्राप्त करून लेगीत अशे विद्येचो वायट कामात उपेग करिना. हेरांची गुपीतां सहज कळ्ळीं तरी तीं भायर उकतीं करिना. तशें केल्यार ताचे वायट परिणाम भोगचे पडटात. कर्णपिशाच्च्य साधकाक खूब संयम आनी नितीमत्तेची चाड आसूंक जाय. एखाद्र्याचें गुपीत कळ्ळ्यार लेगीत ताची वाच्यता भायर करची न्ही, अशें बंधन आसता. तरी कांय जाण हाचो गैर फायदो घेतात. भूतकाळ सांगून एकदां लोकांचो विश्वास संपादन केलो की फुडलीं कर्मकांडां करून पयशे आनी हेर वस्तू घेवन ठकयतात. कर्णपिशाच्च्य साधकाक फकत भूतकाळांतल्या घडणुकांचे संदेश मेळटात. आयकतल्याक ताचेर विश्वास बसता. ज्युस्त हाचोच फायदो उठोवपा पसत नाका तसली भिरांत घालून मनाचेर सायकॉलॉजिकल परिणाम करून लुबाडटात. तांकां भविश्यकाळाचे कांय एक सांगूंक जमना. दोन फावटीं तूं मोट्या अपघातांतल्यान वांटावला. आता फुडाराक मात धडगत ना अशें जोतीश करपी जोतिशी पुराय फट सांगून पयशे खावंक पळयता हें वळखुचें. मनशालें अंतर्मन एक अलौकीक शक्ती! तें कितेंय करूंक शकता. कसलेंय दिव्य करपाची तांक अंतर्मना कडेन आसता, हे विसरूंक फावना. देखून सैमा भायली शक्ती साध्य करपा परस अंतर्मनाचे शक्तीचेर चड विश्वास दवरूंक जाय.

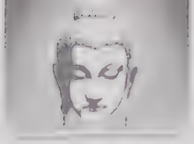
◆◆◆



# इत्साशक्त

अमेरिकेंत एका नामनेच्या कॅन्सर हॉस्पिटलांत काम करपी डॉ. अहमदाल्या कामाची नोंद घेवन एके संस्थेन ताका एक प्रतिश्ठेचो पुरस्कार जाहीर केलो. कॅन्सराचो स्पेशालिश्ट डॉ. अहमद एक प्रसिध्द दोतोर आसलो. गौरव सुवाळ्याक हाजीर रावपाक तो एअरपोर्टार गेलो. पूण वायट हवामानाक लागून ऐन वेळार ताची फ्लायट रद्द जाली. देखून ताणें एक टॅक्सी भाड्याक घेतली. प्रवास लांबचो आसलो. कार्यावळीक हाजीर रावन ताका बेगोबेग परतुपाचें आसलें. सुमार दोन वरांच्या प्रवासा उपरांत ताका कळळें की कांय वेळान मोटें वादळ जावपाचें आसा. फुडलो प्रवास करप खूब धोक्याचें आसलें तरीय डॉ. अहमदान आपलो प्रवास चालूच दवरलो. आनी जालेंय तशेंच, वरा भितर नेटाचो वारो सुटलो. रस्त्यार रूख, खांब हुमटून पडूंक लागले. वाऱ्याची गती इतली वाडली की रस्तोय दिसना जालो. टॅक्सी ड्रायवर खूब भियेलो. प्रसंगावधान राखून आवाशिवा करीत एका सुरक्षीत जाग्यार ताणें गाडी व्हरून उबी केली. कशेंच शक्य नासलें. डॉ. अहमद खर संकटाक सांपडिल्लो. इतल्यांत पयस एका घरांत ताणें दिवे पेट्टाले ते पळयले. कांय वेळान डॉ. अहमद चलत त्या घरा मेरेन गेलो. भियेत भियेत दोतोरान दाराची बेल वाजयली. कांय वेळान एके मध्यम पिरायेचे बायलेन दार उगडलें. पावसांत चिप्प भिजिल्ल्या त्या अनवळखी मनशाक पळोवन तिका अजाप जालें. तिणे म्हणलें, ''तू सामको भिजला, थंडेन तुजें आंग वातडून वतलें. भितर येवन कपडे बदल. शेगडे मुखार बसून मातसो सावचीत जा. थोडेंशें सूप पिये. तुका बरें दिसतलें. अशा वादळांत फुडलो प्रवास करप म्हणल्यार संकश्टाक आपोवणें...!'' दोतोराक तिचें म्हणणें पटलें. ती रात त्या घरांत काडले बगर दुसरो पर्याय नासलो, देखून ताणें तिगेर रावपाचें थारायलें.

दीस उजवाडलो. हवामान सामान्य जाल्लें. दोतोराक जाग आयली. उठून पळय जाल्यार ती बायल मेणवातीच्या उजवाडांत देवा मुखार दिमी मारून प्रार्थना करताली. दोतोर तिका पळोवन अजापलो. सकाळचो नाश्तो करतना डॉ. अहमदान विचारलें. ''तूं सदांच प्रार्थना करता अशें दिसता. देवा कडेन तूं अशें



कितें मागता तें सांगशीं ?'' ते बायलेन शांतपणान जाप दिली, ''म्हजें एकटेंच भुरगें कॅन्सराचें पिडेस्त. फाटलीं तीन वर्सां तें दुयेंत आसा. ताचेर फकत एकूच दोतोर उपचार करूंक शकता, आनी तो दोतोर म्हणल्यार कॅन्सर स्पेशालिस्ट डॉ. अहमद. पूण ताका मेळपाक म्हजी अर्थीक परिस्थिती बरी ना. तरीय म्हजी प्रार्थना आनी खर इत्साशक्त हांचेर म्हजो पुराय विश्वास आसा. एक दीस तरी दोतोर अहमद म्हज्या भुरग्याक पळयतलो. आनी तोच म्हज्या भुरग्याचेर उपचार करतलो.'' ते बायलेचीं उतरां आयकून दोतोराल्या दोळ्यांत दुकां आयलीं. ताणें म्हणलें, ''जरूर... तुजी इत्सा पूर्ण जातली. हांवच डॉ. अहमद. तुजी इत्साशक्त म्हाका तुज्या घरा मेरेन हाडूंक शकली. तुज्या भुरग्याचेर हांव उपचार करतलों. तुवें केल्ले प्रार्थनेचें फळ तुका मेळ्ळें अशेंच समज.''

खर इत्साशक्त अशक्य गजाल शक्य करून दाखोवंक शकता. हें हे काणयेंतल्यान सिद्ध जाता. इत्सा थंय मार्ग अशें म्हणटात. खर इत्साशक्त मनातलें उद्दीश्ट पुराय करूंक शकता. फकत यत्नूच न्हय तर ताचे बरोबर मनोनिग्रह तितलोच गरजेचो. "Where there is a will, There is a way" अशें म्हणटात तें हेच पसत. इत्सा आसली की कसल्याय कार्यांत येस मेळप सोपें जाता. येसाचीं दारां ''खूल जा सीम सीम'' कशीं उगडूंक लागतात. झाडार एक रसाळ आंबो पिकून तल्ल जाला. आंबो पळोवन कोणाकूय तो खायन दिसतलोच. खायन दिसलें म्हूण काम सोंपना. तो मेळूंक जाय अशी खर इत्सा आसपाक जाय. ते पसत झाडार चडचें पडटलें... झाडार चडूंक जमना जाल्यार लांब बडी हाडची पडटली... बडी सांपडली ना तर तोंडको... वा फातरावन आंबो सकयल उडोवचो पडटलो. आंबो खायन दिसप ही सबावीक गजाल. तो मेळोवपा पसत धडपडप म्हणल्यार यत्नाचे वेगवेगळे पर्याय सोदप. यत्नाचे पर्याय खर इत्साशक्तींतल्यान सुचतात. विद्यार्थ्यांक उच्च श्रेणी मेळूंक जाय अशें दिसता आसत तर ती साध्य करपा पसत तांणी विंगड विंगड पर्याय सोदून काडून अभ्यास करूंक जाय. जिवितांतलें ध्येय गाठूंक इत्साशक्त वाट दाखयता.

चाणक्य निती प्रमाण ''महात्मना परेण साहसमं न कर्तव्यम्'' म्हणल्यार व्हड ानीस दुसऱ्या खुस्तार धाडस करिना तर आत्मबळाचेर विश्वास दवरता. अमेरिकेचो आदलो अध्यक्ष अब्राहम लिंकन हाचें उदाहरण घेयात. वयाच्या 9 र्साचेर ताची आवय भायर पडली. ताणें वेवसायांत लक्ष घालून पळयलें. पूण ताका ुराय अपयेस आयलें. कायद्याचें शिक्षण घेवपाक तो पळयतालो. पूण ताका कॉलेजींत प्रवेश मेळ्ळो ना. पुराय कर्जबाजारी, बोल्सांत एक पानदूडू ना. ना घर ना शिर्वीस. एकदां दोनदां विधान सभेचे वेंचणुकेंत ताका पराभव चाखचो पडलो. तरी आत्मविश्वास वगडायनासतना आत्मीक इत्साशक्तीच्या बळार 1846 ची वेंचणूक जिखलो. मुखार 1860 ह्या वर्सा अमेरिकेचो अध्यक्ष म्हूण ताची निवड जाली. खर इत्साशक्त आनी यत्नाची शिकस्त हाचे पसत तो मुखार वचून नामनेक पावलो. लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक, स्वातंत्र्यवीर सावरकर इत्साशक्तीच्या बळान इंग्लेज सत्ते विरुद्ध झुजूंक शकले. जमशेदजी टाटा, किर्लोसकर येसस्वी उद्योजक जावंक पावले. जिवितांत जांणी म्हान जावपाक यत्न केले तांचे इत्साशक्तीचे आलेख अशेच चडटे दिकेन आसले. इत्साशक्त म्हणल्यार येसाची समृद्धी! आनी सामर्थ्याची चावी! जें जावचें ना तें करपाची प्रबळ ताकद इत्साशक्तींत आसता.

मनशालें मन विचारांची निर्मणी करता. विचारांत शक्त आसता. अशक्य दिसपी गजाल सहज घडोवन हाडूंक इत्साशक्त एखाद्र्या मंत्रावरी काम करता. कुडीचें दुखणें आसपी मनशान आपले विचार आपल्या दुखण्याचेर केंद्रीत केले जाल्यार कुडीक दुखीची तिव्रताय चडप्रमाणांत जाणवता. दोतोर घायाचेर पोंत घालता त्या वेळार ते व्यक्तीकडेन उलयत उलयत काम करता. पूण घाय सोडून हेरा विशयांचेर तो चड उलयता. कारण घायो शिंवतना दुखीची जाणविकाय ते व्यक्तीक उणी जावची. दुयेंतीक मेळूंक वता तेन्ना दुखणेकारा कडेन ताच्या दुयेंसा विशीं चड खबरी करच्यो न्हय. तशें केलें जाल्यार दुखणेकाराक पिडेची जाणविकाय खर प्रमाणांत जावंक शकता. दोतोर लेगीत दुयेंतीकडेन चड उलोवं नाका अशें सांगता तें हेच पसत. लोकमान्य टिळकांच्या पांयार एकदां ल्हानशी शस्त्रक्रिया

करपाची आसली. दोतोरान ताच्या पांयाक हुम्री दिवपाची तयारी केली. टिळकान दोतोराक नमयाळेन सांगलें, ''म्हज्या पांयाक हुम्री दिवचे बदला तुमी म्हाका एक गितेचें पुस्तक हाडून दियात.'' दोतोरान बेगोबेग गिता हाडून दिली. मन एकाग्र करून टिळक गीता वाचूंक तल्लीन जाल्लो. हे वटेन दोतोरान ताच्या पांयाचेर हुम्रे बगर शस्त्रक्रिया केली. लोकमान्य टिळकां भितर मनाची एकाग्रता आनी खर इत्साशक्त आसली. हेच इत्सा शक्तीच्या बळार ताणें इंग्लीश सत्तेक घाम काडलो.

इत्साशक्तीक मनोबळ वा मननिच्छेव अशें म्हणूं येता. इत्साशक्त म्हणल्यार, आपल्याक जाय आसपी गजालीचेर पोटतिडकेन मना पासून लक्ष केंद्रीत करून सफळताये विशीं पुराय भरवंसो आनी खर निच्छेव दवरून तत्परतेन यत्न करप. म्हणल्यार, जी गजाल साध्य जावंक जाय ते दिकेन मना पासून लक्ष केंद्रीत करून यत्न करीत रावप. इत्साशक्त म्हणल्यार ''डु ऑर डाय'' करपाची प्रवृत्ती. विज्ञान, कला, क्रिडा, साहित्य, नृत्य वा गायन हातूंतली सुदारणा फकत इत्साशक्ती पसत जावंक पावता. मनीस कितलोय पयशेकार आसूं, बुदवंत आसूं, शिकून सवरून मुखार गेल्लो आसूं. खर इत्साशक्त आसल्यारूच जिवितांत येस मेळोवंक शकता. मनांतली सुप्त इत्साशक्त हो एक येसाचो गुरूमंत्र. प्रतिकूल परिस्थितींतल्यान मार्ग काडपाक फकत इत्साशक्त उपेगाक येता.

प्रभू रामचंद्रान चवदा वर्सां खडतर वनवास भोगलो. काट्याकुट्यांतल्यान कठीण जीण जगली ती फकत मनोनिच्छेवांतल्यान. 'निश्चयाचा महामेरू जाई गगनावरू' म्हणटात तें हाकाच. एकाच बरोबर शेकड्यांनी लोकांचेर वांगडाच संमोहनाचे प्रयोग करून दाखोवपी म्हज्या गुरूच्या गिन्यानाचेर हांव संमोहीत जालों. सुरवेक म्हज्यान अशें करूंक जायत काय ना असो दुबाव दिसलो. गुरूजीन म्हणलें, खर इत्साशक्त तुका मार्ग दाखयतली. तांच्या उतरांच्या धिरान हांव प्रभावीत जालों. शेकड्यांनी लोकांचेर वांगडाच संमोहनाचे प्रयोग करपाचें तंत्र हांवें सहज आत्मसात केलें. इतलेंच न्ही तर संमोहना सारख्या किचकट विशयाचेर कोंकणीत पुस्तक बरोवपाचें धाडस लेगीत करूंक शकलों. हिटलराचें एक ब्रीद

वाक्य मुजरत विचार करपा सारकें आसा. ताणे म्हणलां, ''शस्त्रां कमी पडटात अशें दिसलें जाल्यार तांची भरपाय इत्साशक्तींतल्यान करूंक जाय.'' इत्साशक्तिचेर ताचो इतलो खर विश्वास आसलो हें ताच्या म्हणण्या वेल्यान कळून येता. मनशाली इत्साशक्त जितली खर तितलो येसाचो आलेख चडत वता. योध्दो युद्धशास्त्रांत कुशल आसलोच म्हणून जायना तर मनाची इत्साशक्तय तितलीच खर जाय. करेंगे या मरेंगे अशी तयारी जाय. मराठा सरदार तानाजी मालुसरे धारातीर्थ पडलो तें पळोवन मराठा सैनीक जिवाच्या भंयान आपलो जीव वांटावपाक धावूंक लागले. तेन्ना शेलार मामान आपल्या सैनिकांक उद्देशून म्हणलें, ''हांवें सकयल वचपाची दोरी कापल्या. आतां तुमचे मुखार एकूच पर्याय आसा. झुजतां झुजतां मरप वा झुजतां झुजतां दुस्मानाक मारप.'' आनी खरेपणीं सैनिकांनी खर इर्शेन गड सर केलो.

पंचावन्न वर्सां पिरायेचो एक नामनेचो लेखक सर वॉल्टर स्कॉट सुमार वीस लाख डॉलर्स कर्जांत बुडून गेल्लो. एका लेखना बगर चरितार्थ चलोवपाचें ताचे कडेन हेर कसलेंच साधन नासलें. ताणें मनांतल्या मनांत एक खर निच्छेव केलो. कशेय भशेन हें कर्ज मरचे पयलीं फारीक करूंकच जाय. खर इत्साशक्तीचो गाज दीस रात ताच्या काना कडेन गाजतालो. वॉल्टरान झपाटिल्ले भशेन रात दीस बरप चालू केलें. ताची नवीं–नवीं पुस्तकां प्रसिद्ध जायत रावलीं. पळयतां पळयतां येणावळ वाडली. मुदला सयत कळंतर लेगीत फारीक करून ताणें कर्जांतल्यांन आपली सुटका करून घेतली.

एका तत्वगिन्यानी मनशान तीन तरांच्या व्यक्तीचें वर्णन केलां. पयली व्यक्ती 'करतलों' अशें म्हणटा, दुसरी व्यक्ती 'करचो ना' अशें म्हणटा, जाल्यार तिसरे तरेची व्यक्ती 'करपाक जावचें ना' अशें म्हणटा. ह्या तीन तरांच्या व्यक्तीं भितर पयल्या प्रकारांत मोडपी व्यक्ती सगळीं कामां पुराय करता. दुसरे तरेच्या व्यक्तीक दर एका कामांत अपेक्षे परस उरफाटो अणभव मेळटा. जाल्यार तिसरी व्यक्ती सगळ्याच कामांत अपेसी जाता. एक थवय एका मेजिस्ट्रेटा खातीर एक मेज तयार करूंक लागलो. जायती मेहनत घेवन कुशल कारागिरी वापरून ताणें

एक बरें मेज तयार केलें. ताच्या कामांतली फिशालकाय तशेंच जीव वोतून केल्ली मेहनत पळोवन एकट्यान ताका विचारलें, ''इतली तकालस घेवन तूं हें मेज तयार करता तें कित्याक?'' थवयान जाप दिली, ''जेन्ना हांव मेजिस्ट्रेट जातलों तेन्ना ह्याच मेजार बसून काम करतलों. आयज जरी हें मेज हांव दुसऱ्या पसत तयार करतां तरीय एक दीस म्हाका ह्या मेजार काम करपाक उपाट खोस जातली.'' कांय वर्सांनी तो थवय मेजिस्ट्रेट जावन त्या मेजार बसून काम करपाक लागलो. ताचो खर निच्छेव, आत्मविश्वास तशेंच इत्साशक्त ताचें सपन पुराय करूंक शकली पयले तरेची व्यक्ती सगळ्यो इत्सा पुर्णत्वाक व्हरता कारण ती पयल्या प्रकारांत मोडटा.

कसलेंय काम जांव पोटतिडकेन करूंक लागल्यार खात्रीन येस मेळटा. खर इत्साशक्त म्हणल्यार प्राणशक्त. जिवो रावंक प्राणवायू जायच पडटा. तेच परीन इत्साशक्त म्हणल्यार प्राणवायू. एक तरणाटो गिरेस्त जावपाक दीसरात वावर करूंक लागलो. खूब कश्ट आनी मेहनत करून लेगीत इत्सीत फळ मेळना देखून तो उठलो आनी एका गुरुकडेन गेलो. आपणाक गिरेस्त जावपाक जाय. देखून मार्गदर्शन करचें अशी नमयाळेन विनंती केली. गुरून म्हणलें, ''तूं म्हाका सकाळीं दर्यावेळेर येवन मेळ. थंयच तुका हांव गिरेस्त जावपाचो मार्ग सांगता.'' दुसरे दिसा सकाळीं तो तरणाटो दर्यावेळेर पावलो. पळय जाल्यार गुरू गळोभर उदकांत न्हाता. गुरून तरणाट्याक पळोवन म्हणलें, ''यो उदकांत देंव.'' तरणाट्यान म्हणलें, ''म्हाराज हांव उदकांत देंवल्यार म्हजी मुस्तायकी भिजतली. खाऱ्या उदकांत पिड्ड्यार जातली.'' गुरून म्हणलें, ''तुका गिरेस्त जावपाचें रहस्य जाणा जावंक जाय जाल्यार उदकांत देंव.'' तरणाटो धोंपरभर उदकांत देंवलो. गुरून म्हणलें, ''आनीक मात्सो मुखार यो.'' करतां करतां तो गळोभर उदकांत पावलो. तरणाट्यान म्हणलें, ''आतां तरी सांग, हांवें गिरेस्त जावपाक कितें करपाक जाय?'' गुरून म्हऱ्यांत येवन म्हणलें, ''सांगता!'' आनी पळयतां पळयतां ताका ताणें उदकांत दामून धरलो. तरणाटो भिरांतीन फुगार जावचे कडेन पावलो. उदकांतल्यान वयर सरपाक हातपांय वावडूंक लागलो. गुरून कांय मिनटां ताका तसोच दामून धरलो. एक-दोन बुचकळ्यो खातां खातां वयर काडून विचारलें,

'तुजी तकली हांवें उदकांत दामून धरली तेन्ना तुज्या मनाक कसले विचार आयले?'' ''केन्ना काय तकली भायर काडून उस्वास घेवचो हो एकूच विचार म्हज्या मनांत आयलो'', तरणाट्यान खर्शेत जाप दिली. ''बुडटलो हे भिरांतेन तूं उदकांतल्यान भायर येवपाक जितको धडपडलो, तशीच धडपड आनी खर इत्सा दवरून कामाक लागल्यार गिरेस्त जावपाचो मार्ग तुका आपसूंक सापडटलो...!'' गुरून शांतपणान ताका समजायलो.

संस्कृतांत ''संकल्प मयायम् पुरूषम्...'' अशें म्हणलां. मनीस म्हणल्यार एक संकल्प. मनीस जें थारायता तें येसाक पावयता. पुरूस हाचो अर्थ दादलो न्ही, तर सामान्य मनीस. हांगा पुरूस आनी स्त्री असो लिंग भेद करपाची गरज ना. मनापसून केल्ले संकल्प कार्यसिद्धिक व्हरता. विचार म्हणल्यार एक उर्जा! बळहीण विचारांचो परिणाम नकारार्थी उर्जेंत परिवर्तीत जावन तातूंतल्यान कांय एक साध्य जायना. कामांत-वेवसायांत येस, विद्यार्थ्यांक परिक्षेंत येस. फकत सकारात्मक निच्छेवान केल्ले संकल्प पुराय जातात. 'हांव करूंक शकतां' म्हणचे बदला 'हांव करतलोंच' म्हणूंक जाय. ढळमळीत, मळमळीत विचार स्वताचेर तशेंच सरभोंवतणेच्या लोकांचेरूय अनिश्ट परिणाम करता. कारण दर एका विचाराचीं ल्हारां सरभोंवतणेच्या वातावरणांत शिंवरावन पडटात. विचार ल्हारांचे निश्ट आनी अनिश्ट परिणाम जाणवतात. झुजामळार जर एका सैनिकान शस्त्र शेंवटून धांव मारली जाल्यार ताचें अनुकरण बाकीचेय सैनिक करूंक लागतात. ज्या देशांतले लोक दुर्बळ तो देश दुर्बळ. ज्या देशाचे लोक बलवान तो देश बलवान. देखीक जपान वा जर्मनी सारकेले ल्हान देश. ह्या देशांत रावपी लोक ध्येयपिशे... ध्येयनिश्टट... आत्मनिग्रही. त्या देशांतल्या लोकांचे विचार म्हणल्यार सकारात्मक उर्जामंत्र! सतत काम करीत रावपाचो निजाचो सबाव! उद्योगीक मळार, अर्थीक बाबतीत जपान फुडें सरला ताचें कारण हेंच. तांचे भितरली पोझिटीव उर्जाशक्त!

महात्मा गांधी दिसूंक एक सादो मनीस! किरकोळ आनी कुडीन सामको किरपन्न. तरीय ब्रिटीश तांकां वचकून रावताले. गांधीजीन केल्लो वावर आनी त्याग जगाक शिकवण दिता. कल्पना चावला भुरगेपणांत फकत मळबांत उडपी विमानां

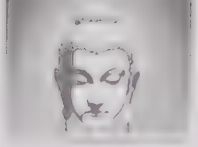
पळयतालें. खडेगांठ आत्मविश्वास, मळबांत उडपाची जिद्द आनी मनाचो संकल्प हांच्या बळान ती मळबांतली राणी जावंक पावली. 'स्वराज्य हो म्हजो जल्मसिद्ध हक्क, आनी तो हांव मेळयतलोंच' अशा इत्साशक्तीचो लोखणा मनीस बाळ गंगाधर टिळक फिरंग्यांक भियेनासतना दोन हात करूंक शकलो. वीर अभिमन्यू फकत खर इत्साशक्तीच्या बळार चक्रव्युहाचो सहजतायेन भेद करूंक शकलो.

खडेगांठ इत्साशक्तीक 'मानसीक वशीकरण' म्हणटात. इत्साशक्त आसल्यार किरपन्न मनीस देखून मोटें वजन उखलूंक शकता. इत्साशक्त ही सगळ्यांत मोटी शक्त. तरीय कल्पना शक्तीचो प्रभाव मनशाल्या आंतरीक मनाचेर आसताच. कल्पना शक्तीचें केंद्र म्हणल्यार भायलें मन. जाल्यार इत्साशक्तीचें केंद्र भितरलें मन. एखाद्री गजाल करची अशी खर इत्साशक्त जागी जाता त्या वेळार कल्पनाशक्त क्रियाशील जावन काम करपाची जापसालदारकी आपणायता. खर इत्साशक्त आनी कल्पनाशक्त एकठांय येवन काम करूंक लागतात तेन्ना बऱ्याच कामांनी येस मेळूंक लागता. सोहंगस्वामी नांवाचो एक साधू वागा कडेन झुजतालो. ते पसत ताका टायगर स्वामी अशें नांव पडलें. ताची कीर्त आयकून स्वामी योगानंद एकदां ताका मेळपाक गेलो. सोहंगस्वामीची शिडशिडीत काडी पैलवानाची देहयश्टी पळोवन स्वामी योगानंदाक अजाप जालें. वागा कडेन लडपी टायगर स्वामीक ताणें विचारलें, ''वागा सारखेल्या क्रूर प्राण्या कडेन तूं कशें झुजूंक शकता?'' टायगर स्वामीन मुमुरखो हांसून म्हणलें, ''कुडीची शक्त ही मनाचे शक्ती परस मोटी हाचेर म्हजो पुराय विश्वास आसा. देखून वागाकडेन हांव जेन्ना झुजतां तेन्ना वाग म्हणजे माजर अशी हांव कल्पना करतां. इत्साशक्तीक म्हजी कल्पनाशक्त अदीक घटमुट करता. देखून वागाकडेन हांव सहज झूज मारूंक शकतां.'' हालींच 'बजरंगी भाईजान' नांवाचो एक हिंदी सिनेमां हांवें पळयलो. खर इत्साशक्त आनी संकल्प करून त्या सिनेमातलो नायक एके मोने चलयेक घेवन पाकिस्तानांत पावता. वाटेर कितलीं आडमेळीं, संकश्टां येतात तरीय तो फाटीं सरना. निमणो ते चलयेक तो तिच्या आवयबापायचे सुवादीन करता.

विद्यार्थ्यांनी बरो अभ्यास करून बरे मार्क मेळोवपाचो संकल्प आनी खर इत्साशक्त मनात बाळगूंक जाय. वेळेचें नियोजन, अभ्यासांतलें सातत्य ध्येयपुर्तीचो निच्छेव गांठीक आसता तेन्ना काम सोंपें जातां. कठीण वाट सोंपून मुखार सोंपी वाट मेळटली. असो विश्वास जाय. हिंदींतले एक भांगराळें वाक्य हांव सदांच विद्यार्थ्यांक सांगतालों, ''कार्य कठीन है, इसलिए करने लायक है। साधारण कार्य तो कोई भी कर सकता हैं।'' बारीक बारीक धान्यकण घेवन चलपी मुयेक पळय. वाटेर आडखळ दिसली तरीय ती आपले मार्ग बदलून मुखार वताच. ती केन्नाच मदीं थांबना. मार्ग सोंपो जातलो हाची वाट पळयना. कारण, 'जो थांबला... तो संपला!' इत्सेचो मीटर सेगीत चालूच उरूंक जाय. इत्सा म्हणल्यार मार्ग. तों गांठपाक इत्साशक्तय कणखर आसूंक जाय. ती कमकुवत आसूंक फावना.

**लान्स आर्मस्ट्रोंग** नांवाच्या एका मनशाक पिरायेच्या पंचवीस वर्सांचेर कॅन्सराची पिडा जाली. तो फकत अशीं तशीं एक-दोन वर्सां जगतलो अशें दोतोरान निदान केल्लें. पूण इत्साशक्तीच्या बळान तो ह्या दुयेसांतल्यान सालवार जावन ताणे लाखांनीं कॅन्सर पिडेस्तांक जगपाचो नवो विश्वास दाखयलो. हार्टाचीं दोन ओपेरेसांवां जावन तिसरें ओपेरेसांव करूंक जाय हें जाणा जावन गोंयचो एक ज्येश्ठ नागरीक आपल्या फामिलीक घेवन मुदांसावांक युरोपाचे भोंवडेर गेलो, अशें हावें आयकल्लें. संवसारांत जे जे म्हापुरूश जावन गेले तांची वाट फुलांची नासली. प्रभू येशू ख्रिस्ताक खुरसार चडचें पडलें. अहिल्येक शिळा जावन रामाच्या पदस्पर्शा पसत कितलींशींच वर्सां रावचें पडलें. घणाचे आनी शेण्याचे घाय सोंसुनच सुंदर मूर्त तयार जाता. निकतेंच जल्माक आयिल्या गायच्या पाडकाक पळय, तें शेपडी वयर करीत धडपडत उडक्यो मारीत धांवत सुट्टा. इत्साशक्त म्हणल्यार प्राणशक्त...! प्रेरणादायिनी...! कठीण प्रसंगांतल्यांन वाट काडून मुखार वचपाक फकत इत्साशक्त आदार दिता. उदरगतीचे तेंगशेर पावपाचें आसता, तेन्ना दुबळ्या मनाचो स्पीडब्रेकर सपाट करून आत्मनिग्रहान सुपर हायवेर सुसाट वेगान जिविताची गाडी टॉप गियरांतल्यान चलोवंक कळूंक जाय.

◆◆◆



# समुपदेशन कोणांक ?

वर्स 2015. म्हयनो एप्रील, विज्ञान शाखेच्या अकरावेच्या परिक्षेचो निकाल घेवन तो वर्गा भायर आयलो. बंद पाकिटांत कितें बरयल्लें आसूं येता हाचो अदमास ताणें पयलींच केल्लो. देखून पाकीट उगडी नासतना तकली सकयल घालून ओमथ मानेन हेर विद्यार्थ्यांकडेन पळय नासतना सरळ रस्त्यार आयलो. एक खीण भर एकेच नदरेन गर्देचो नियाळ करीत सरळ ते व्हडले बिल्डिंगेच्या फाटल्यान जिन्या मेरेन आयलो. डॅडीन सकाळीं घरांतल्यान भायर सरतना उलयल्ल्या उतरांचो गाज ताच्या कानांत घुमतालो. ''गेल्ल्या वर्सा तुवें गड्डे खाल्ले, अकरावेंत परत नपास जाल्यार तुजें तोंड देखून आमी पळोवंचीं नात!'' तकली सकयल घालून आतां तो बिल्डिंगेचे तिसरे माळयेर पावलो. काळजांत धडधडटालें, कानशिलां गरम जाल्लीं, ताळो सरांटून गेल्लो. थरथरत्या हातांनी ताणें रिझल्टाचें पाकीट उगडलें. तांबड्या अक्षरांतलीं तीं उतरां वाचतां वाचतां ताचे दोळे भरून आयले. अकरावेंत दुसरेय खेप अपेक्षे प्रमाण तो नापास जाल्लो. पांया पोंदची जमीन सरकल्ले वरी जाली. फाटलो फुडलो विचार करिनासतना दोळे गच्च धांपून ताणें स्वताक सरळ लोटून दिलें. एका खिणाक सगळें सोंपलें. सकयल रस्त्या कुशीक फुटपाथार ताची कूड रगतांत लडबडून गेली. ड्युटीर आशिल्ल्या ट्राफीक पुलीसाक ताच्या कुडीची ती अवतिकाय पळोवपाचें धाडस जालें ना. खिणांक ती गजाल शारभर पातळ्ळी. 108 नंबरची व्हॅन आयली खरी. पूण तो तरणो जीव केन्नाच हो संवसार सोडून गेल्लो.

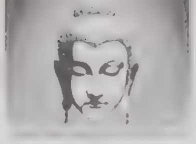
अकरावेच्या त्या भुरग्यान केल्ले आत्महत्त्येची गजाल फुडल्या पानार ताजी आसतनाच मेजून चार दिसांनी णववेंत शिकपी एके चलयेन दिसा उजवाडा घरांतल्या बॅडरुमांत ओडणेन गोळ घेवन आत्महत्त्या केली. आत्महत्त्येचें कारण शुल्लक आसलें. दीसभर मोबायलार गेमी खेळटा म्हणून आवयन चलयेचेर फकत तापय काडिल्ली. गोंया भायर रावपी तुज्या पप्पाक फोन करून सांगतां, अशें सहज फकाणांनी म्हणिल्लें. तो राग सहन ना जावन तिणें घरांत वचून आपलो जीव सोंपयलो. आवयन उलयल्ली एक सादीच गजाल. ताचो परिणाम असो जायत अशें

ोणें सपनांत लेगीत चिंतूंक नासलें. आताचीं भुरगीं खूब सन्सिटिव्ह जाल्यांत. ांकां एदेंऽऽऽ कितें म्हणल्यार रोखडेंच सट्ट जाता. सौंशिकपण म्हणटात तें तर ापडूंक कठीण जालां. अशा भुरग्यांक समजून घेवप म्हणल्यार एक मोटें आव्हान. रण्या रगताचें चुकता खंय तें समजना. पूण चुकता हें मात खरें!

आमच्या देशांत आत्महत्त्यांचे प्रमाण हुस्को करपा इतलें चड आसा. राज्य स्तरीय चडावत आत्महत्त्यांच्या आंकड्यांत गोंय पांचव्या क्रमार आसा. हांतूंत ल्हान पिरायेच्या भुरग्यांचो आंकडो बरोच मोटो आसा. अर्थीक अडचणी, ानसीक तणाव, रागाचो अतिरेक, मोगाचीं प्रकरणां चड करून हीं आत्महत्त्येचीं ुखेल करणां. 15 ते 35 पिराय गटांत गोंयांत ज्यो आत्महत्त्या जातात तांतूर ानसीक ताण हें एक मुखेल कारण आसा. अशें गोंयच्या समुपदेशकांच्या निरिक्षणांतल्यांन दिसून आयलां. बदलते समाजीक वेवस्थेंत नाते-संबंदाची संकल्पना बदल्ल्या. हाका लागून आवय बापूय आनी हेरा जाणट्यां मनशां कडेन भुरग्यांचो जावंक जाय तशे संवाद जायना. आपलीं भुरगीं सुखी जावचीं, बरीं शिकचीं, तांका शिस्त येवची, हे पसत आवय बापूय भुरग्यांक चार देखीच्यो गजाली सांगतात. पुर्विल्ल्या काळार आवय बापूय भुरग्यांक शिस्त येवची म्हूण मार-बडय करी. शाळेंतय वाळेस भुरग्यांक मास्तर ख्यास्त दिताले. आयज ही परिस्थिती उरूंक ना. मारपाचें सोडाच, वर्गांतल्यान विद्यार्थ्यांक भायर लेगीत काडूंक मेळना. कायदे कडक जाल्यात. आयच्या शिक्षणीक कायद्याचे फास्केंत आदलें 'मार-बडय' बसना. पयर कोणेंतरी उलयतना म्हणलें, सद्या आवय बापांयक घरांत आपल्या भुरग्यांक भिवन दीस काडचे पडटात. हालींच मडगांवच्या रेल्वे स्टेशनांत दोन अज्ञान चलयो स्कुलाच्या युनिफॉर्मांत भोंवतना रेल्वे पुलिसांक दिसल्यो. दोगांय घरांतलें शिस्तीक कंटाळून पळून गोंयात आयिल्ल्यो. नशीब! तीं भलत्या लोकांच्या चपक्यांत सापडलीं ना. एप्रिल 2016 च्या पयल्या सप्तकांत गोंयात मोगा प्रकरणां पसत घरच्या विरोधाक लागून दोगांनीं जीव वगडायलो. चल्याची पिराय आसली फकत 16 आनी चली आसली फकत 14 वर्सांचें! असल्यो घटना गोंयांत तशेंच भायर लेगीत घडत आसात.

कॉलेजींत सायकोलॉजी हो विशय शिकोवपी म्हजो इश्ट प्रसाद नाडकर्णी पयर म्हाका एका लग्न सुवाळ्याक मेळ्ळो. उलयतां उलयतां ताणें सहज म्हणलें, ''आताचें जनरेशन भरकटूंक लागलां, बेशीस्त जालां, ताका वळण दिवपाक बळाचे उपाय कमी पडटात. तांकां समजिकायेन उपदेश करूंक जाय. समजिकाय दिवप म्हणल्यार तांकां सौम्य उतरांनी समज दिवंक जाय. ''विद्यार्थ्यांक समुपदेशन जाय. तेच बरोबर पालकांकूय ताची खरी गरज आसा. भुरग्यांची वैचारीक पातळी कमी आसता. वैचारीक मतभेद नाते संबंदाक बादा हाडटात!'' नाडकर्ण्यालें एकान एक उतर खरें आसलें. आमच्या गोंय सरकारान स्कुलांनी समुपदेशकांच्यो नेमणुको केल्यात. सरकारालो हो एक बरो उपक्रम. सद्याचे परिस्थितींत विद्यार्थ्यांक समुपदेशनाची गरज आसा. आवय बापायकडेन वा घरांतल्या हेर जेश्टां कडेन भुरगो जें उलोवंक शकना तें समुपदेशका कडेन सहज उलोवंक शकता. भुरग्यांक कशेय भशेन उलयतें करप हें समुपदेशकांचें मुखेल काम. मुख्याध्यापकांनी समुपदेशकां कडसून सुनियोजीतपणान काम करून घेवंक जाय. सरकारी कामां चड करून तांबड्या फितांनी घुस्पून उरतात. तशें मात हे येवजणेचें जावंक फावना. स्कुलांत बसून समुपदेशनाचें काम सोंपना. गरज पडल्यार भुरग्यांच्या घरा घरांनी वचूंक जाय. पालकां कडेन, तेच परीन भुरग्यांच्या घरच्या हेर लोकां कडेन संवाद सादूंक जाय. तरूच ही येवजण चड येसस्वी जावंक पावतली आनी एकूण उद्देश सफळ जावंक पावतलो.

प्रो. प्रसाद नाडकर्णी सहज उलोवन गेलो तरीय फाटल्यान म्हाका ताचीं उतरां परत परत कुचोवंक लागलीं. विद्यार्थ्यांक समुपदेशन जायच तेचबरोबर पालकांकय ताची चड गरज आसा. भुरग्यांच्या मनांत जायतो वैचारीक गोंदळ आसता. बऱ्याच विशयाचें अर्दकुटें गिन्यान आसता. हालींच पंचवाडी–शिरोड्यां एका स्कुलांत पालक शिक्षकांच्या वर्सुके बसकेक उलोवप करपाची म्हाका संद मेळ्ळी. ''आदर्श पालक आनी तांची जापसालदारकी'' ह्या विशयाचेर उलोवप आसलें. पालकांचें जायते कडेन चुकता. कशें चुकता? खंय चुकता? सगळ्यांक हो प्रस्न पडलो. भुरग्यांक कावंसिलिंग जाय, पालकांक कोण करतलो कावंसिलिंग?



ऱग्यांचें चुकता तें पालक दाखयतात. पालकांचें चुकल्यार कोणें दाखोवचें? याचे बाबतींत पालक, आपल्या भुरग्यां परस व्हड! तांची मॅच्युरिटी भुरग्यां परस जवी. म्हत्वाचे निर्णय आवय बापायन घेवपाचे. भुरग्यांनी ''हय पप्पा'' म्हणून कली हालोवपाची ही सामान्य आवय-बापायची अपेक्षा आसता. हीच परंपरा गळ्याक चल्ल्या. म्हज्या मेवण्याचो चलो, सप्रेश बारावी विज्ञान शाखेची परिक्षा देल्या उपरांत राष्ट्रीय पांवड्यार जावपी नीटचे प्रवेश परिक्षेक बसलो. ताका हांव गळुराक घेवन गेल्लों. तीन वरांच्या तीन पेपराच्यो जापो सुमार अडेच वरां भितर रोवन तो भायर सरलो. तो शिकपाक खुब्ब हुशार हें आमकां खबर आसलें. अपेक्षे माण वैजकी कॉलेजींत ताका प्रवेश मेळ्ळो. ताणे दोतोरकेचो अभ्यासक्रम पुराय कलो. हांवें ताका म्हणलें, ''सगळें तुज्या मनासारखें जालें.'' म्हजीं उतरां आयकून तो तितलोसो खोशी दिसलो ना. आपल्या मनांतली खबर ताणें सहज उलोवन दाखयली. ताका इलेक्ट्रॉनीक इन्जिनियर जावपाचें आसलें. तरीय ताणें वैजकी कॉलेजींत प्रवेश घेतलो. आवड आसा म्हणून दोतोर जालो ना तर ताच्या डॅडीची तशी इत्सा आसली. खरेपणी भुरग्यांक तांच्या आवडिचें शिक्षण निवडपाचें स्वातंत्र्य मेळूंक जाय. प्रतिश्ठा आनी मोटेपण कुशीक दवरून आवय बापायन आपल्या भुरग्यांक तें स्वातंत्र्य दिवंक जाय. आपले प्रतिश्ठे पसत भुरग्यांक तांच्यो इत्सा आकांक्षा चिड्डून उडोवंक लावंक फावना. हांव म्हज्या चलयेक अमकेंच करतलों, अशें म्हणपाचे दीस आता फाटीं पडल्यात.

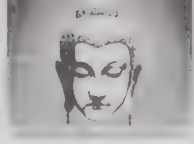
ऑक्सफोर्ड शब्दकोशांत दिल्ले व्याख्ये प्रमाण 'समाजीक वा व्यक्तिगत प्रस्नाचेर वेवसायीक पद्धतीन गरजूंक योग्य सल्लो दिवप म्हणल्यार समुपदेशन'.

घरांत आवय बापाय कडल्यान आपल्या भुरग्यांक सल्लो वा मार्गदर्शन मेळटा. व्हडलो भाव धाकटे भयणीक जाय पडल्यार मार्गदर्शन करता. एक इश्ट दुसऱ्या इश्टाक वायट-बऱ्या प्रसंगार धीर दिता. सामान्य

परिस्थितींत अशे सल्ले जायच पडटात. तरी असादारण परिस्थितींत कांय वेळार अचूक मार्गदर्शन जाय पडटा. गुंतागुंतीचे प्रस्न आसतात, कांय तंत्रीक मुद्याचेर माहितगारा कडसून सल्लो घेवंचो पडटा. वेवसायीक मार्गदर्शन, नोकरी, शिक्षण, बेकारी, लैंगीक समस्या, कौटुंबीक संघर्श अशा कांय नाजूक प्रस्नांचेर सामान्य मनशाक अचूक मार्गदर्शन दिवंक शक्य जायना, देखून वेवसायीक समुपदेशनाक खेरीत म्हत्व प्राप्त जालां.

व्यक्तीकेंद्रीत समुपदेशन पद्धतीची सुरवात नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ **कार्ल रोजर्स** हांणें केली. हे पद्धतींत स्वतंत्र रितीन व्यक्तीगत सल्ले दितात. देखीक, घटस्फोटाचीं प्रकरणां, नात्यांतले दुरावे बी प्रकरणां व्यक्तीकेंद्रीत समुपदेशन हे पद्दतींत आसपावतात. घोवा बायलेच्या नात्यांतले संबंद ताणले की परिस्थिती हाता भायर वता. समुपदेशक बायलेक तशेंच घोवाक स्वतंत्र बसोवन सल्लो दिता. वैवाहीक जिवीत सुदारपा पसत वेग वेगळे पर्याय, देखीक सरळ काडीमोड घेवप, परिस्थितीकडे तडजोड करप, घरांत एकठांय रावंक जायना जाल्यार कांय दीस वेगळी रावपाची वेवस्था करप. समुपदेशकाक असले नाजूक प्रस्न खूब जतनायेन सोडोवचे पडटात. कोणाचो आत्मसन्मान दुखय नासतना, भावनांचो आदर राखून आत्मविश्वासान किचकटीचे प्रस्न सुटावे करचे पडटात. एक बऱ्या घरांतली सुशिक्षीत तरणाटी लग्न करपाक कशीच तयार नासली. तिका सगळ्याच दादल्यां विशीं सामको तिटकारो दिसतालो. शेवटा एका समुपदेशकान ती केस सहज सोडयली. तिच्या जिवितांत केन्ना तरी एक वायट गजाल घडिल्ली. तेन्ना पसून तिणें दादल्यां विशीं सामकोच धसको घेतिल्लो. समुपदेशक सुदैवान मानसशास्त्राची जाणकार आसली. ते चलयेची केस तिणे चार पाच बसकांनी आपले परीन सुटावी केली. तिच्या मनांतलो दादल्यां विशींचो भंय काडून उडोवंक ती येसस्वी जाली. व्यक्तिगत समुपदेशनांत वैयक्तीक प्रस्न बरे तरेन सुट्टात.

जायत्या लोकांक एकेच तरेची समस्या आसता. अशा वेळार सगळ्यांक एकाच बरोबर सामुहीक समुपदेशन करतात. हे पद्धतीक सामुहीक समुदेशन



द्दती अशें म्हणटात. देखीक सोरो पिवपी वेसनी मनशांक, जुगार खेळपी ोकांक, एकठांय बसोवन सल्लो दिवप सदांच बरें. कारण आपले वांगडा हेर लोक ळोवन वेसनी मनशाक मानसीक धीर मेळटा. वेसनांनी आदींच मानसीक चेंपणान डुल्यांक एकठांय हाडून सांगप बरें. तशेंच दर एकाचो अणभव एका मेकांकडेन र करून समस्या निवारण करपाचे वेगवेगळे मार्ग सोदूंक बरें पडटा. भारतांत आल्कोहोलीक ॲनानिमस' ही संस्था हेच पद्धतिंतल्यान सोरो पिवप्यांक सल्लो देता. चड करून सगळ्याच शारांनी ही संस्था काम करता. फोंड्या शारांत अशे संस्थेच्या काय बैठकांक हाजीर रावून तांची कामाची पद्दत पळोवपाची संद म्हाका ळ्ळी. सोरो सोडपा पसत संमोहनोपचार करून घेवपाक म्हजे कडेन जे लोक तात, तांचेर उपचार केल्या उपरांत अशा आत्मानुभव चर्चासत्राक घेवन वतां. सनी मनशांक ताचो बरो फायदो मेळ्ळा. 'व्यक्ती तितल्यो प्रवृत्ती' अशें म्हणटात. र एकाचीं सबाव वैशिट्यां भिन्न आसतात. विचार करपाची पातळीय समान ासना ह्या सगळ्या मुद्यांचो विचार करून समुपदेशन करूंक जाय. चलतां चलतां ाट चुकताच. कांय जाण स्वताच आपली अचूक वाट सोदून काडटात. कांय ाणांक दुसऱ्यांलें मार्गदर्शन जाय पडटा. कार्ल रॉजर्सच्या मतान समुपदेशन हणल्यार वाट चुकिल्ल्या वाटसुऱ्याक ताची अचूक वाट सोदूंक मजत करप.

मोबायल, इंटरनेट आनी सोशल मिडिया हांचे पसत मनीस आत्मकेंद्रीत जावंक लागला. दीस-दीस कॉम्प्युटरार बसून मनीस अपंगूळ जावंक लागला. कॉलेज विद्यार्थीच न्हय तर पांचवे-सातवेचे विद्यार्थी लेगीत आपल्या बोल्सांत मोबायल सांबाळटात. चलतां भोवतां इश्टां मित्रां कडेन चॅट करतात. कम्प्यूटर खेळांत जायते भुरगे तान भूक विसरून वतात. खरेपणी हें एक वेसन. रूस्तम नावाच्या एका 17 वर्सां पिरायेच्या किशोर वयाच्या भुरग्याक ऑनलायन कम्प्यूटर गेम खेळटां खेळटां मरण आयलें. दक्षिण आशियेंत सात सप्टेंबर 2015 ह्या दिसा ही दुदैवी घडणूक घडली. मार्च 2015 त शांघाय शारांत कम्प्यूटर गेम थांब नासतना सुमार 19 वरां खेळून एका 23 वर्सां पिरायेच्या चिनी विद्यार्थ्याक अशेंच दुखेस्त मरण आयलें. कम्प्यूटर जांव इंण्टरनेट एके परीन खर वेसन. ब्रिटीश डेली

मिररच्या मता प्रमाण मनीस एकाच जाग्यार हालचाल न करतां बसून रावता तेन्न।
ताचे हात पांय धरतात. 'थ्रॉम्बायसीस' म्हणल्यार पायांचे शिरेंत रगत गोठून तार्च।
गुळी जावन मरण येवप. तरीय भुरगीं व्हिडिओ गेमी खेळपाचें सोडिनात. खयंचीय
गजाल घेयात, जेन्ना तिचो अतिरेक जावक लागता, तेन्ना ताचे वायट परिणाम
दिसूंक लागतात. विद्यार्थी, शेतकरी वर्ग, उद्येजक, महिला, जेश्ठ नागरीक,
शिक्षीत वा अशिक्षीत सगळ्यांक तणाव सोसचो पडटा. शरिराची जखम दोळ्यांक
दिसता मनाची जखम दोळ्यांक दिसना. मनाच्या दुखण्यांचेर मलमपट्टी करप एक
कठीण काम. समुदेशकाक हें काम जतनायेन करचें पडटा.

अपेक्षा भंग आनी नाते संबंदांतले दुरावे हीं दोन कारणां पळोवपाक एकदम सार्दीशीं दिसलीं तरीय तांचेर गंभीरपणान विचार करुंकय जाय. एक दीस साठेक वर्सांची एक बायल आपल्या धाकट्या चल्याक घेवन म्हजे कडेन संमोहन उपचारा पसत आयली. व्हडल्या चल्याचें लग्न जावन घरांत सून हाडीत सावन तिची मानसीक भलायकी सामकी खालावल्ली. खर डिप्रेशन येवन तिणें एक दीस कोणाक सांग नासतना घर सोडलें. शेवटाक सोदासोद करून तिका सगळ्यांनी समजायली आनी फुसलावन घरा हाडली. त्या दिसाच्यान ती मोनी कशी जावन फकत एकाच जाग्यार बसून रावंक लागली. हावें जायते यत्न करून तिका उलोवपाक प्रोत्साहन केलें. संमोहनांत व्हरून तिका प्रस्न विचारले. लग्न जायत पसून तिचो पूत सामको बायलेचे सांगणेचो जाला. घरांत तिका पयलीं जो मान सन्मान मेळटालो तो मेळना. म्हत्वाचे निर्णय घेतना तिका कोण विश्वासांत घेना. घरांत आपलें म्हत्व कमी जालां, तिच्या मानसीक तणावाचीं कारणां हीं आसलीं. भुरगीं करती सवरतीं जावन संवसाराची जापसालदारकी आंगार घेवंक शिकलीं की जाणटेल्यांनी खोशेन कुशीक सरूंक जाय. आवय बापूय चड करून आपले भुरगे-बाळां विशीं स्वामित्वदर्शी आसतात. पुर्विल्ली आश्रम वेवस्था खरेपणीं योग्य आसलीं हें खरें.

जेश्ट नागरिकांक समुपदेशन जाय का नाका? असो प्रस्न एकदां दिवचले जेश्ठ नागरीक संघटनेच्या बसकेक गेल्लेकडेन एकट्यान विचारलो. आपल्या जिवितांतलो 'पीक टायम' सोंपला आनी 'क्वीक टायम' सुरू जाला. अशें मानूंक

ायते जेश्ट नागरीक तयार जायनात. 'आयली साठी तशी आपली भुरगींच ापलीं लाठी' अशें समजुचें खंय. आपलीं मतां, आपले विचार, भुरग्यांचेर लादचे ही. वयाच्या निकशार आपलें तेंच खरें अशें केल्यार पिढी–अंतर आदीक ंदावतलें. जेश्टांनी हाचें भान दवरूंक जाय. 'पिरायेन ल्हान पूण शिक्षणान म्हान' ाशा आपल्या भुरग्यांक समजून घेवपाची गरज आसा. बापायलें जोतें पुताच्या ांयांक जावंक लागलें की बापायन पुताक आपलो इश्ट मानचो, अशें म्हणटात. ेखून जेश्टांनी आपली मतां आनी तत्वां अचळय कुशीक काडून दवरचीं. ुरग्यांल्यो काय गजाली पटनात ही गजाल खरी आसूं येता. तरीय थंय दुर्लक्ष ्करपाक जाता. अशें केल्यार फुडले संघर्श आपशींच कमी जातले.

व्यक्तीगत समुपदेशनांत चड करून चार ते स बसको आसतात. गरज ्डल्यार बसकांची संख्या वाडोवची पडटा. दर दिसाक एक वा सुमनाक तीन अशा ्द्दतीन तीन चार बसको जाल्या उपरांत समुपदेशकाचें काम सोपलें अशें जायना. ेळोवेळार फाटपुरवण करची पडटा. देखून समुपदेशनाचो कार्यकाळ लांबतेर पडटा. व्यक्तीगत संमोहनांत व्यक्तीचे निजी प्रस्न, तिची फाटभूंय, सर्वंकश म्हायती विशीं एक डेटा तयार करून ताचे वयल्यान एक आलेख तयार करतात. निजी प्रस्नाचें स्वरूप, ते सुटावे करपाक मुखार दवरलेले वेगवेगळे पर्याय. त्या पर्यायांचे बरे वायट परिणाम, अशा सगळ्या मुद्दयांचेर शास्त्रीय पद्दतीन विचार जाता. कांय विशय अती नाजूक आसतात. देखीक प्रेम प्रकरण, घटस्फोट, गुंतागुंतीचें नातें संबंद अशा वेळार समुपदेशकाचो कस लागता. खंयचेय परिस्थितींत सल्लार्थ्याचेर राग दाखय नासतना वा एकदम अजापीत जावपा सारख्यो प्रतिक्रिया उक्ताय नासतना थंड तकलेन गडबड नासतना विश्वासान सल्लो दिवपाचें काम समुपदेशकाक करचें पडटा. सगळ्या कामांत गुप्तताय बाळगून आत्मविश्वासान काम करचें पडटा.

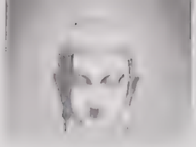
आमचे कुडींत जायते तरांचीं विखां (टॉक्सिनां) आसतात. कुडींतलीं विखां भायर उडोवपाक सैमीक वांटो आसात. जशे परीं घाम येवप, मलमूत्र विसर्जन

करप, कार्बनडायओक्सायड भायर सोडप अशे तरेन कुडींतल्या विखांचो निचरो जावन कूड निवळ जाता. कुडींतल्या विखां सारखींच मनांतय अशींच विखां तयार जातात. हीं विखां म्हणल्यार मानसीक विकार! कुडींतल्या विखां इतलींच मानसीक विखां चड खर. विकृतीचे विचार, नकारार्थी विचार, राग, तिडक, मत्सर, द्वेश हीं सगळीं मनाचीं विखां. विकारी आनी विखाळींय! मानसीक विखां मनांतल्या मनांत चिड्डून दवरलीं की ताचो भलायकेचेर वायट परिणाम जाता. सबावांत चिडचिडेपणां येवप, बी.पी. वाडप, पचन संस्थेचेर वायट परिणाम जावप, न्हिदे पिडा जावप, सथरविथर जावप, पोटखणें वा अर्दशिशीचें दुयेंस अशे तरेचे जायते प्रस्न निर्माण जावंक पावतात. विखाळ विचारांचो कचरो चड तेंप मनात सांठोवन दवरलो की मानसीक संतुलन बिगडटा. समुपदेशन अशा मानसीक विखांचेर वैचारीक प्रक्रिया करता. समुपदेशका कडेन जायते जाण मन उकतें करूंक कां-कूं करतात. तांचे कडेन वचपाक कांय लोक राजी जायनात. कारण, आपल्याचेर 'पिसो' अशी म्होर बसत, समाजांत आपली बेअब्रू जायत, शिवाय दुबळ्या मनशांक मानसशास्त्रीय उपचार, असो एक गैरसमज आसा. देखूनं समुपदेशका कडेन गेल्यार आपलीं गुपितां भायर फुट्टलीं असोय जायत्या जाणांक दुबाव पडटा. खरेपणीं तशें कांय एक आसना. आपले प्रस्न आपले परीन आपूण हाताळूंक शकतां, समुपदेशनाची आपल्याक कांय एक गरज ना असो इगो आसपी लोक समुपदेशना विशीं भिरांत बाळगितात. एकदां सल्लो घेतलो की मागीर ती एक गरज जावन पडत काय कितें? अशेंय जायत्या जाणांक दिसता. खरेपणीं हें अशें चिंतप म्हणल्यार समुपदेशना विशींचे अज्ञान! स्कुलांत वचपाक युनिफॉर्म आनी पुस्तकां घेवन भायर सरिल्लो एक विद्यार्थी क्लासाक दांडी मारून सिनेमा, पिकनिको करतालो. पालकांक जेन्ना हें कळ्ळें तेन्ना ताका मारबडय केलें. भुरग्यान बापायच्या भंयान घर सोडलें. प्रिन्सिपालान ताका कावंन्सिलिंगची गरज आसा अशें सांगलें, तें आयकून बापूय उसळ्ळो ''कावंन्सिलिंग, म्हज्या चल्याक? ताका कितें पिशें लागलां तर?'' अशें ताणें प्रिन्सिपालाक खडसावन विचारलें. समुपदेशन फकत पिशां पसत आसता अशें समजुचें न्ही.

आपल्या भुरग्यांनीं कितें करचें... कितें करचें न्ही... हाचे विशीं आवय बापायच्यो प्रातिनिधीक अपेक्षा अशो आसात :

- ✲ क्लास सोंपलो की चल्यान वा चलयेन सरळ घरा येवंक जाय... हात-पांय धुवन वा न्हावन-धुवन च्यापाणी घेवन सरळ अभ्यासाक बसूंक जाय.
- ✲ आमचे तेंपार आमी मोठ्यान वाचन करताले. प्रस्नाच्यो जापोय पाठ करताले. तशेंच आमच्या भुरग्यांनींय करचें.
- ✲ फकत शिकप अभ्यास करप ही एकच मोख दवरची.
- ✲ इश्ट मित्र हांचे पसून स्वताक अलिप्त दवरचें.
- ✲ टि.व्ही., सिनेमा वा हेर कसलीच मनरिजवणेंत मातूय वेळ वगडावचो न्ही.
- ✲ मोबायल, व्हिडीओ गेमी, जीम, डॅन्स वा गायनाचे क्लास हांचेर पुराय बहिश्कार घालचो.
- ✲ इंटरनेट, संगणक हांचे मिजगतीक वयचें न्ही.
- ✲ हॉटेलांत वचपाचें टाळचें.
- ✲ बस म्हणल्यार बसचें. उठ म्हणल्यार उठचें.
- ✲ बरो अभ्यास करून सदांच वयले श्रेणींत पयल्या नंबरान पास जावचें.

आवय बापायल्यो एकंदरीत अपेक्षा आयच्या इलेक्ट्रॉनीक युगांत खरेपणीं कितल्यो बराबर आसात? मोबायल, इंटरनेट, टॅबलेटस्, सिनेमा आनी आधुनीक मन रिजवणेचीं साधना ह्या सगळ्यां पसून आयची पिळगी कुशीक रावूंक शकत व्हय? मोबायल वा सोशल मेडिया वा हेर साधनां भुरग्यांची वाट लायता. तरी ह्या सगळ्यां पसून आतांच्या तरण्या भुरग्यांक कुशीक दवरूंक जायत व्हय? सगळ्या



[illegible] तरीय काळ बदल्ला. शिक्षणीक मळार जायते बदल जावंक लागल्यात. आदली शिक्षण पद्दत आनी आदली शिक्षण पद्दत हातूंत जायतें वेगळेंपण आयलां. शिकप म्हणल्यार फकत परिक्षा पास जावप न्हय. सगळ्या आंगांनी भुरग्याचो सर्वांगी विकास घडोवन हाडप. सुद्धारिल्लें समाज जियेतलो नवीं आव्हानां पेलपाक आमच्या भुरग्यांनी सक्षम जावंक जाय. हें समजून घेवपाचो दिश्टीकोण पालकांक आसूंक जाय. आपलें तें खरें, ना जुनें तें सोनें. म्हणपाचो काळ फाटीं पडला ह्या पणजेलीत आडनदर करूंक फावना. आयज बापूय पांचवेक शिकपी भुरग्या कडसून मोबायल कशी वापरप हें शिकून घेता. आदल्या काळार सगळे पाडे तोंड पाठ आसताले हें जरी खरें आसलें तरीय, त्या काळार पाडग्यां मुखार गाडी फुडें सरनासली हेंवूय विसरूंक फावना. निखटी प्रतिश्ठा, नांव लौकीक, मोठेपण, हाचे परस भुरग्यांचेर आपली मतां लादची न्हय. भुरग्यांक विचार स्वातंत्र्य आसूंक जाय. तांकां जें शिकूंक जाय तें निवडपाचो अधिकार मेळूंक जाय. विचार स्वातंत्र्य, व्यक्ती स्वातंत्र्य, कायद्यान न्हय तर समाजिकायेतल्यान मेळूंक जाय. प्रसाद नाडकर्णीन म्हणिल्लें एकान एक उतर खरें आसलें. समुपदेशनाची गरज विद्यार्थ्यांक जायच तेच बरोबर पालकांकय ताची खरी गरज आसा.

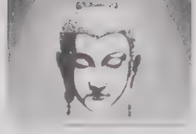
◆◆◆

# बाय-पोलर डिसऑर्डर

आमी नव्या घरांत रावपाक गेल्लीं. त्या वाठारांत मेजून आनीक चार-पांच घरां आसलीं. तांतूंतलें एक घर तर कायमचें बंद आसतालें. सगळ्यांत लागचें घर म्हणल्यार दत्ता नगर्सेकारालो बंगलो. दत्ताबाब एक बिजनेसमॅन. ताचो खडयेचो क्रशर आसलो. सकाळीं णवांक भायर सरतालो तो बद्द रातचो णवांक घरा परततालो. म्हाका दिसता तो कोणागेर यो वच करिनासलो. कारण हांवें ताका कोणागेर आयिल्लो गेल्लो पळोवंक ना. आमीय त्या वाठारांक नवीं आसलीं. तशी कोणा कडेन चड वळख नासली. आयताराक एक दीस सकाळींच तागेर वचपाचो योग आयलो. तांगेल्या पोरसांत हरयाळी आसली आनी आमगेर संकश्टी! सुटका नाशिल्ल्यान हांवें दुर्गाच्या गेटीची खिळी वाजयली. दत्ताबाबान जनेलांतल्यान म्हाका येतना पळयलो आसुंये. ताणें भायर येवन हांसत्या मुखान म्हजें स्वागत केलें. ''येयात बोरकारबाब, तुमकां मेळून बरें दिसलें'' दुर्वो काडून जातकीर ताणें आपुलकेन म्हाका भितर व्हरून बसयलो. च्या बिन दिवन चार गजालीय मारल्यो. हांसत्या मुखाचो दत्ता नगर्सेकार म्हाका आवडलो. मेकळ्या मनान उलोवपी नगर्सेकार पळोवपाक तरी बरो मनीस कसो दिसलो. घरा येवन हांवें घरकान्नीक ताचे विशीं सगळें सांगलें. फुडाराक आमची बरी इश्टागत जावं येता, हाची खात्री जाली. दत्ताबाबाच्या रूपान आमकां एक बरो शेजारी मेळ्ळो, हे पसत सगळ्यांक आनंद दिसलो. मन सोडून चळबळीत उलोवपी मनीस म्हाका आवडटा. ताचे विशीं म्हज्या मनांत खूब बरें मत जालें. कांय दीस अशेच गेले. मदीं आमचें मेळप जालें ना. कारण तो जसो सकाळीं भायर सरतालो, तसो हांव देखून भायर सरतालों. अचकीत गोकुळाश्टमी दिसा परत एकदां मेळपाचो योग आयलो. आमगेर गोकळां पुजेक लायतात. जमता जाल्यार सांजेर प्रसादाक यो, अशें सांगूंक तांगेर गेल्लों. दत्ताबाब घराच आसलो. पयल्या दिसा ताणें जे तरेन म्हजें स्वागत केल्लें तशें स्वागत मात आयज केलें ना. निर्विकार नदरेन ताणें हांव उलयता तें आयकून घेतलें. ''बरें'' अशें एकूच उतर म्हणलें आनी परत खंयचें तरी मासीक चाळूंक लागलो. सादें औपचारीक भाशण देखून ताणें केलें ना. म्हाका ताचें वागणें मातशें खटकलें.

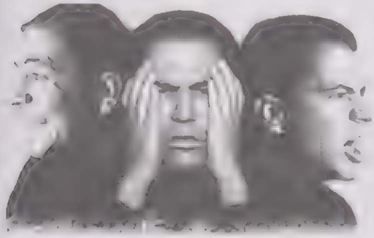
''बरें तर येतां'' अशें म्हणून हांव उठलो. पयलेच दिसा मेळिल्लो त्या दिसाचो दत्ता नगर्सेकार आनी आयज हांव पळयतालों तो दत्ता नगर्सेकार हांच्यांत जमीन मळबा इतलो फरक दिसलो. पयल्या दिसा मेकळ्या मनान उलयतालो तो होच दत्ताबाब काय? असो एक दुबाव म्हज्या मनांत येवन गेलो. त्या दिसा सावन हांव परत तांच्या घराचें सोंपण केन्नाच चडलों ना वा तोवूय आमगेर केन्ना आयलो ना. उपरांत येतना वतना वाटेर जायते फावट तो दिसलो. एक दोनदां हांवें ताका हटकिलोय बी. पूण ताणें म्हजे कडेन पळोवंक नाशिल्ले भशेन केलें. कांय दिसांनी ताचे बद्दल हांवें जायतें कितें कितें आयकलें. दत्ता नगर्सेकार एक नंबरचो कोल्ली सबावाचो मनीस. सामको लहरी! केन्ना केन्ना बेस बरें उलोवप, केन्ना केन्ना अचकीत गच्च जावप. काल आसलो तो आयज ना. आयज दिसपी फाल्यां ना. असो विचित्र सबावाचो मनीस!

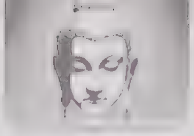
शेड्डो खंय दिर्शी दिर्शी आपलो रंग बदलता. दिसान दीस मूड बदलपी व्यक्तीक आमी कोल्ली अशें म्हणटात. समाजांत असले नमुने घे म्हणून सांपडटात. घडये कांय जाणाल्या शेजाराकूय असल्यो व्यक्ती सांपडूंक शकतात. हांव आदीं एका स्कुलांत शिर्वीसेक आसलों. त्या स्कुलांत पै आडनांवाचो हेडमास्तर असोच कोल्ली सबावाचो आसलो. मनीस तसो एकदम लार्ग! आपलें काळीज काडून दिवपी इतलो मायेस्त. गरजेवंताक सदांच मजत करपाक तत्पर! म्होंवाळ, आनी सामको दिलदार! सदांच हांसत्या मुखान उलोवपी. पूण एक नंबरचो कोल्ली! केन्ना कोणाचेर तोफखान्याचो शिंवोर करीत सांगूक जायना, इतलो भडक आनी गरम तकलेचो! आमी स्टाफ ताका केन्नाच फियार जाय नासले. ताचे मनःस्थितीचे हवामानाचो अदमास पळोवनच ताच्या केबिनांत वताले. भितर सरचे पयलीं दारा वयली बेल मारचीच पडटाली. Yes come in अशें म्हटले बगर भितर पावल दवर म्हणल्यार संकश्टाक आपोवणें! तसो शिस्तिचो सामको कडक. तरीय हांसून मोगान उलोवपाकूय फिशाल! एकदां तकली गरम जाली म्हणजे तापलेल्या तव्या भशेन तकली गरमूच उरताली. विद्यार्थी, प्यून, पालक जे कोण मेळटा तांकां वडीर काडटालो. पै भशेन कोणूय गरम मिजासी मनीस दिसलो की आमी स्टाफ विनोदान ''पै छाप गरम मसाला'' अशें म्हणून फकाणां करी. आयज जायत्या वर्सांनीं अचकीत दत्ताबाबा नगर्सेकाराक पळोवन म्हाका आमच्या पै सराची याद जाली!



गर्सेकारालें घर दिसलें की आमी सगळीं हांसून म्हणटालीं, ''पै छाप गरम साला!'' खिणा खिणाक विचित्र सबावाचें दर्शन घडोवपी नगर्सेकार वा पै सर हांचे यल्यान बाय-पोलर डिसऑर्डर ह्या विशयाचेर बरोवचें अशें सुचलें.

बाय-पोलर डिसऑर्डर म्हणल्यार **'द्विध्रुवी विकृती'**. हो एक मनाचो केकार. ''व्यक्तीच्या विचारांत, विचार-चित्तांत, आचरणांत आनी वर्तनात व्हडा माणार (एकदम तोंकाचे) नाटकी चड-उतार जावप म्हणल्यार 'द्विध्रुवी विकृती'. बदल आवाक्या भायले वा कल्पने भायले आसतात. देखीक पेंवपाक धड जमना शे व्यक्तीन मांडवी न्हय पार करपाचें चिंतप वा तसो यत्न करप. सामान्य मनशां भेतर जायते तरेचे कोल्ली सबाव आसतात. सगळ्याच कोल्ली मनशांक बाय-पोलर डेसऑर्डर अशें समजुचें न्ही. देखीक सकाळीं सकाळीं हांतरूणांतल्यान उठ्ठनाच खाद्री नावडटी घडणूक घडली जाल्यार जायते जाण जिनसा भासांनीं रिऍक्ट जातात. कांय जाण आदळ आपट करतात. कांय जाण मोठ्यान उलयतात आनी कांय वेळान आपसूक थंडय जातात. एखाद्री आनंदाची खबर आयकून उमेदीन फकत हांसतात. कांय जाण उडक्यो मारतात. कांय जाण आपल्या इश्टांक वेंग मारून आपलो आनंद उगतायतात. आपलो आनंद वा राग उगतावचेली विचित्र तरा म्हणल्यार बाय-पोलर डिसऑर्डर नासून ती एक सबावीक वागणूक! द्विध्रुवी विकृती हो एके तरेचो मानसीक दोश. अशा रोगाचे चड करून एटॅक येतात. काळजाचो आताक येता तेच भाशेन बाय-पोलर डिसऑर्डरचे झटके येतात. अशे पिडेस्त पळोवपाक सामान्य दिसतात. तांचें चलप-वागप सामकें सैमीक अशेंच आसता. पूण झटको आयलो की पुराय वागप बदलता. उचंबळीत जावप वा मनोग्रस्ती जावप वा हिंसक जावनय रिऍक्ट जावप. विचित्र हाव भाव करप, तांबडोगूंज जावन मुठी कवळप, दांत वोंठ खावप, आपलेच केंस ओडप, एकदम ऍबनोर्मल जावप, जाका इंग्लीशींत DMMD म्हणल्यार 'डिस्ट्रक्टीव मूड डिस्रेग्युलेशन डिसऑर्डर' अशें म्हणटात.

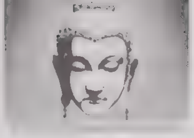




असले पिडेस्त खुनशीपणां करून हेरांक मारपाक वतात. कांय वर्सां पयलीं रामन राघवनची अशीच एक केस संवसारांत गाजिल्ली. हालीं गोंयांतय असोच एक खुनाचो भिरांकूळ प्रकार घडिल्लो. खून करून थंड तकलेन, हात पांय बी कापून न्हंयत उडयल्ले. जिवेनिशीं मारले उपरांत राग न्हिवता तेन्ना अशा पिडेस्तांक रडूंक लेगीत येता. कारण केल्ल्या कर्माचो पच्छताप जाता. वयल्यान साव दिसपी कांय विद्यार्थ्यांक कॉलेजींतल्यान वा हॉस्टेलांतल्यान सस्पेंण्ड करतात. त्या विद्यार्थ्यांक पळयल्यार तांचे सबाव खुनशी वा वायट अशें दिसना. तरीय झटके येवन कांय जाण हिंसक वर्तन करतात, हेंवूय तितलेंच खरें. हेरवी शांत, सालस दिसपी पिडेस्त, आताक येता तेन्नाच अशे तरेन विचित्र वागतात. मात शांत जाल्या उपरांत निश्पाप, भावूक आनी कांय प्रमाणार सोज्वळ कशे वागूंक लागतात.

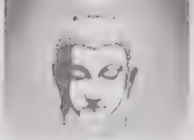
पिडेस्तांच्या वर्तनात जावपी आमुलाग्र बदल आनी आचरणांत दिसपी अती विचित्रपणां हीं कायम सरूपांत तशींच उरनात. कांय दीस एकदम हिंसक जावप जाल्यार कांय दीस एकदम शांत जावप. पिडेस्त अती उंचाबळीत जातात वा तशेच पुराय कोशांत वचून बसतात. हे चड–उतार कांय दीस कांय आठवडे वा कांय म्हयने मेरेन चलतात. उंचाबळीत जाले उपरांत पिडेस्ताची 'एनर्जी' पातळी वाडटा. तिच्या वागण्यांतली समिकरणां बदलूंक लागतात. देखीक, मोटार चलोवंक कळना हें खबर आसून लेगीत चलोवंपाचें धाडस करतात. पेंवपाक कळना तरीय उदकांत उडी घेतात. म्हज्या गांवांत अशेच एके व्यक्तीक बाय–पोलराचे झटके येताले. एकदा उचांबळीत जाली की मागीर ती व्यक्ती सीआयडी जावन भोंवताली. एकदा तर हो मनीस शिरोडेंच्या एका स्कुलांत शिक्षणाधिकारी जावन शाळा तपासून मस्टराचेर आपली सय करून भायर सरलो. हेडमास्तर धरून शिक्षकांक देखून ताणें मामा केलें. उपरांत सत गजाल कळ्ळी तेन्ना हांसचें काय रडचें हेंच कळना जालें. अशे तरेचे अवस्थेक मनोग्रस्ती वा उन्माद अवस्था अशें म्हणटात. हे अवस्थेंत पिडेस्त सुपरमॅन जाल्लेवरी वागूंक लागता.

मानसीक पिडेचे झटके येवन पिडेस्तांचे भलायकेचेर वायट परिणाम जातात. जिबेक रूच उरना, खाण–जेवणाचेर लक्ष उरना, न्हिदेचें वेळा पत्रक



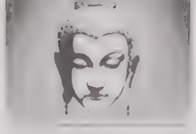
दलता, रगतांतली साखर वाडटा, तकली उसळटा, काळजाचो आताक लेगीत ता. रक्तदाब वाडटा. खर चिंता आनी नैराश्य हाचे पसत मानसीक अस्थिरताय ाडटा. अपराधिपणाची भावना वाडीक लागता. घडकेक तिडकप वा रडप अशी रमिसळ भावनीक उचांबळाय जावन पिडेस्त भ्रमिश्ट जावंक पावता. नामदेव ायक नांवाचो असोच एक पिडेस्त बाय-पोलराच्या झटक्यान बसीचो पात्रांव ावन भोंवतालो. दिसाक हजारांनी रूपये भरून आपल्या नांवार भाड्याच्यो बसी वन आपली बस अशें फट सांगून टूर्स आयोजीत करतालो. चार पांच लोकांक ावन लेगीत गोकर्ण मोकांबिका बी देवळांनी तिर्थयात्रेचीं भाडीं मारी. एकदां ाटक्याचो ओग निवळ्ळो की, सामको बिलू जावन म्हयने म्हयने घरांत बसून ावतालो. बाय पोलर एटॅकान जायते जाण धाडशी व्यवहार वा पयशांची गुंतवणूक रून माथ्याक ओंस घालून घेतात. एकट्यान आपल्या घरांतले एकान एक ोलादीक फर्निचर फुके सवाय विकिल्ल्याची खबर हांवें कोणा कडसून तरी ायकल्ली. बाय-पोलर झटक्याची आवृत्ती सगळ्याच पिडेस्तां भितर सम प्रमाणांत ासना.

द्विध्रुवी विकृतीचीं कारणां जायतीं आसात. तांतूंतलें पयलें कारण म्हणल्यार अनुवंशिकताय. घरच्या जाणट्यांकडसून, वाडवडिलांकडसून ही पिडा भुरग्यांक जावंक शकता. बापूय, आजो, पणजो बी कोण तरी बाय-पोलर आसल्यार नातरांक-पणटुरांक ताचो वसो येता. मानसशास्त्रीय जाणकारांच्या म्हणण्यां प्रमाण अनुवंशिकताय हें एक मुखेल कारण जरी आसलें तरी जांकां नेर्वांची पिडा आसता अशा लोकांक बाय-पोलराचे धोके चड आसतात. मेंदवाच्या पेशीं भितर असैमीक सेल्स तयार जावन मेंदवांतलें रसायन असंतुलीत जावन झटके येतात. हो दोश जल्मजात वा उपरांत उप्रासूंक शकता. देखीक, अपघातांत सांपडून जर मेंदवाक खर दुखापत जायत, जाल्यार मेंदू पेशींत दोश निर्माण जावन पेशंट पुराय बरो जावन लेगीत ताच्या आचरणांत फरक दिसूंक लागता, अशें वैजकीशास्त्राचें मत. चिंता, ताणतणाव, निराशा अपेस ह्या कारणांक लागून लेगीत असली पिडा जांव येता. भावनीक ओडाताण वा खर मानसीक आघात जावन मनाचेर सोंसणुके भायलो ताण येवन मनीस मालूकपणा करता. पिशें लागपाचे झटके अर्थात



विखंडीत मनस्कताय ही एक पुराय वेगळे तरेची मानसीक पिडा. सेगीत कमीपणाची भावना, न्युनगंडाचो अतिरेक, न्हयकारी विचार येवप, मानसीक उथळताप जावन मनीस खिणाखिणाक मूड बदलता. असले पिडेस्त दोतोरागेर वचनात. फुसलावन व्हेलेय जाल्यार वखदांय वेळोवेळार घेनात वा हेरांची नदर चुकोवन दोतोरान दिल्ली वखदां भायर मारतात. झटके आयले की पिडेस्तांचे चड हाल जातात. ही अवस्था जशी सोंपता तसो तसो पिडेस्त एकदम शांत जाता. ही उन्मादविरोधी अवस्था. हे अवस्थेंत पिडेस्त एकाच जाग्यार बसून रावता. गुन्यांवकारी जाल्लेवरी आपणाक दुशणां दिवंक लागता. पिडेस्त जरी कुडीन स्वस्थ दिसलो तरी मनांतल्या मनांत सामको निराश जाता. खरें म्हणल्यार ही धोक्याची अवस्था. हे अवस्थेंत पिडेस्त आत्महत्त्येचो यत्न लेगून करता.

हिस्टेरिया हेंवूय एक मानसीक दुयेंस. हिस्टेरिया म्हणल्यार एकेतरेची फीट येवप. देखीक कांय जाणांक रगत पळोवन फीट येता. कांय जाणाक मोड्डो बोवाळ वा झगडीं बी पळोवन हिस्टेरियाचे झटके येतात. अपस्मार वा मोडणें मारून येवपाची पिडा एक भिरांकूळ पिडा. जांकां मोडणें मारून येवपाची पिडा आसता ताणीं उदक, उजो हांचे पसून सादूर रावंक जाय. मोटरसायकल वा मोटार बी चलयतना लेगीत मोडणें मारूंक शकता. अशे तरेच्या पिडेचे झटके केन्नाय येवं येतात. मोडणें मारता तेन्ना जीब चाबप, मुठी आंवळप, तोंडांतल्यान फेंस काडप... जमनीर लोळप अशें जाता. देखून मोडणें मारून येवपाची संवंय आसप्यान एकट्यान प्रवास करचो न्ही. अपस्माराचे दोन–तीन प्रकार आसात. मोडणें मारून येवपी व्यक्तीक कोणे हात लावचो न्ही अशें जाणटे लोक सांगतात. पूण हाका तसो शास्त्रीय आदार ना. एकदां झटको येवन पिडेस्त निवळ्ळो की पुराय नॉर्मल जाता. फीट येवपाची आवृत्ती अनियमीत आसता. कांय वेळार स सात म्हयन्यांनी लेगीत अशे झटके येतात. अशा पिडेस्तांनीं तज्ञ डॉक्टरांचो सल्लो घेवंक जाय. अपस्मार वा मोडणें मारून येवपी पिडेस्तांचेर संमोहनाचे प्रयोग करचो न्ही, असो संकेत आसा. म्हज्या संमोहन गुरून तशी सुचनाय दिल्या. संमोहनांत कार्यशाळांनी वांटो घेवप्यांभितर कोणाक असली संवंय आसल्यार तांचेर संमोहनाचे प्रयोग करीना.



बाय-पोलर पिडेस्तांचेर वेळार उपचार करून पिडामुक्त करूं येता. हे डिंतल्यान पुराय बरो जावन सामान्य जीण जगपी एके व्यक्तिन सांगिल्लो आपलो अभव तिच्याच उतरांनी आयकुया :

**न्ना हांव शक्तीमान जातां तेन्ना... (मनोग्रस्ती)**

✻ संवसारांत हांव सगळ्यां परस टॉप जाल्ले भशेन दिसता.

✻ म्हजे भितर खडेगांठ एनर्जीची पुरवण जाता, देखून हांव कसलेंय साहस सहज करपाक शकतलों, अशें दिसता.

✻ म्हाका न्हिदेची मातूय गरज पडना.

✻ म्हजे भितर आकांताची लैंगीक जागृताय जावंक लागता.

✻

✻ हांव एकाच वेळार जायतीं कामां सहज करूंक शकतलों, अशें दिसता.

✻ हांव सदचे परस जलद, व्हडल्या आवाजांत उलयतां.

✻

✻ हांव पयशांचो धुंवोर करूंक शकतां.

✻ हांव उलयतां, कृती करतां, तो हेरांक उच्छाद कसो दिसता.

✻ म्हजी अवतिकाय पळोवन म्हजे असवडी जायते लोक म्हजी फकाणां करतात. पूण म्हाका ताचें पडून वचना.

**ुण जेन्ना हांव कवडां धापतां... (उन्माद विरोधी)**

✻ स्वताक हांव सगळ्यां परस चड दुखेस्त समजतां.

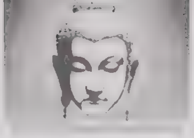
✻ न्हिदे पासत हांव तळमटळां. तरीय म्हाका झेम पडना.

✻ हांव सामको दमून वतां. तरीय विसव घेवपाक सोदिना.

✻ म्हजे जिबेक रूच आसना. देखून म्हाका अन्न गोड लागना.

- ❊ म्हजी कूड दुखता. सांदे उसळटात. तकली फुट्टलीशी दिसता.
- ❊ म्हजे भितरली लैंगीक वासना मरून वता.
- ❊ हांव मनान अस्थीर जातां. म्हाका बिलकूल याद उरना.
- ❊ खिणा खिणाक गुन्यांवकारी जाल्ले भशेन दिसता.
- ❊ हांव खूब तणावग्रस्त जातां.
- ❊ म्हाका कोणाच कडेन उलयन दिसना. एकमुळो रावंक बरें दिसता.
- ❊ हांव म्हज्या घरच्यांक 'बर्डन' जातां.
- ❊ म्हज्या मनांत आत्महत्त्येचे विचार येवंक लागतात.

बाय–पोलर डिसऑर्डराचे पिडेस्त सगळ्याच पिराय गटांत सांपडटात. तरी 25 वर्सां भितरल्या पिरायेच्या लोकांत ही पिडा जावपाची शक्यताय चड, अशें संशोधनाचे ताजे आंकडे सांगतात. अमेरिकेंत दर वर्साक सुमार 2.9% नवे लोक अशा मानसीक दुयेंसाचे भकीक पडटात. **डॉ. वेस बर्जीस** हाच्या मतान एकूण लोक संख्येत 2 ते 7 टक्के लोक चड अदीक प्रमाणान बाय–पोलर डिसऑर्डर गटांत आसूं येतात. अजापाची गजाल म्हणल्यार एकूण पिडेस्तांत अर्द्या परस चड लोकांक आपल्या दुयेंसा विशीं खबर लेगीत आसना. ही पिडा दादले आनी बायलो हांकां सम प्रमाणांत जावंक शकता. बाय–पोलर डिसऑर्डर पिडेस्तांनी वेळार उपचार करून घेवंक जाय. कारण दुयेंस आंगार काडल्या 80% परस चड लोकांक जिवाक भिरांत आसता. शारिरीक भलायके विशीं मनीस आयज खूब जागरूक जाला. मानसीक भलायके विशी मात अजून तितलो जागरूक जावंक ना. जागतीक आरोग्य संघटनेन (WHO) मानसीक आरोग्या विशीं हुस्को उक्तायला. कारण मानसीक भलायकी शारिरीक भलायके इतलीच गरजेची. आमच्या देशांत ह्या पिडेचें प्रमाण खूब कमी म्हळ्यार 0.1% परस कमी आसा. गिरेस्त देशांत मनोरूग्ण वा मानसीक पिडेचें प्रमाण चड. तर गरीब देशांत तें उणें. हाच्या फाटलीं कारणांय साबार आसात. तरीय श्रीमंती, ऐश–आराम, तशेंच विभिन्न संस्कृतीक पाठभूंय,



विलासी जीण ही लेगीत मुखेल कारणां आसूं येतात. डॉ. सारा बोडनर हाचेंय अशेंच मत आसा.

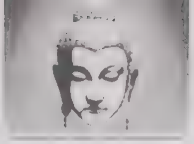
द्विध्रुवी विकृतीचेर वखद आसा? आनी पेशंट असल्या मानसीक दुयेंसांतल्यान बरो जावं येता काय कितें? गोंयची निवृत्त शिक्षण अधिकारी सुजानबाय वाज हांणी म्हाका एकदां हो प्रस्न विचारिल्लो. चडशा मानसीक दुयेंसाचेर वखदां आसात. जायप्रेक्सा, सेरोक्युएल, लिथिएम कार्बोमाजेफीन, चिंतेच्या अतिरेकांतल्यान जावपी पिडे पसत रिव्होबील हेवंय वखद दितात. हालींसरा कांय नवीन ड्रग्स उपलब्ध आसात. तरीय योग्य शिक्षणीक पात्रताय आसपी दोतोरां कडसून सल्लो घेवनूच पिडेस्तांक वखद पाणी दिवंक जाय. हीं वखदां म्हणल्यार मनोभाव स्थैर्य वखदां! मानसीक दुयेसांचेर जीं वखदां दितात तांचे अप्रत्यक्ष परिणाम जायते आसतात. वखदांतल्यान पेशंटाक चड न्हीद येता. पोटांत दुखता. खाणा-जेवणा वयली वान्सा मरता, तशेंच तकली उसळप, वजन वाडटा. तोंड दोळे सुजिल्ल्या भशेन जातात. वखदांचे वायट परिणाम सोडले जाल्यार पेशंटांक जे झटके येतात ते बंद जातात वा चुकून आयलेच जाल्यार तांची खरसाण उणावत वता. तशेंच झटके येवपाची आवृत्ती कमी जावन पेशंटांची मानसीक स्थिती सुदारता. आनीक एक महत्वाची खबर म्हणल्यार मनोभाव स्थैर्या पसत जीं वखदां दितात तीं चड तेंप घेवचीं पडटात. म्हणल्यार लागीं लागीं तीं बंद करूंकच मेळनात. पेशंटाक केन्ना केन्ना अशीं वखदां फटोवन जेवणांतल्यान दिवचीं लागतात. कारण पिडेस्त वखदां भायर मारता. सुमार 60% वयर पिडेस्त वखद पाणी मदींच सोडून दितात. वखदांतल्यान पिडेस्त बरो जाला अशें आसल्यार वखदां बंद कित्याक करूंक फावना? असो प्रस्न जायत्या जाणांक पडटा. खरेपणीं हीं वखदां मन थंड दवरपा पसत आसतात. देखून तीं चालूच दवरचीं पडटात. रक्तदाब, मधूमेह सारख्या दुयेंसाचेर जीं वखदां दितात ती जशीं बंद करूंक मेळनात, तशींच हींवय वखदां बंद करूंक मेळनात.

द्विध्रुवी विकृतीचेर मानसशास्त्रीय उपचार सांगल्यात. सायको थिरेपींत ''जाणीव पुराय वर्तणूक उपचार'' ही एक बेस बरी तशेच परिणाम कारक

मानसशास्त्रीय उपचार पद्दत. पेशंटाची भावनीक उचंबळाय थीर करपाक ही उपचार पध्दत बऱ्याक पडटा. मानसीक उपचार चार दीस करून सोडून दिवंक फावना. बेगीन चमत्कार जावंचो, पेशंट बरो जावचो अशें घरच्यांक जरी दिसले तरीय एके रातींत चमत्कार घडून येवचे अशी अपेक्षा करची न्ही. हळदींतल्यान गोरसाण येता अशें सगळेच मानतात पूण एकदम कील भर हळद थापल्यार मनीस गोरो जावचो ना हिवूय खबर तितलीच खरी. दोतोरालीं वखदां आनी सांगाताक मानसशास्त्रीय उपचार दोनूय चालू दवरल्यार चड बरें. मनोरूग्णांचेर आनीक एक उपचार म्हणल्यार 'एलेक्ट्रो कोन्वल्सीव थिरेपी' म्हणल्यार शॉक दिवन पिडेस्तांचो मानियाचो आताक उणो करप. शॉकान मनीस दुबळो जाता अशीय एक अफवा आसा. पूण तिका तसो शास्त्रीय आदार ना.

मनोरूग्णांच्या खाणा जेवणाचेर नियंत्रण जाय. उत्तेजक पेयां, च्या पाणी कॉफी, सोरो सिगार अशा तरेच्या वेसनां पसून मनोरूग्णांक पयस दवरूंक जाय. सोरो वा ड्रग्ज घेवप्यांक बाय-पोलराचे धोके चड आसतात. सोऱ्याच्या अतिरेकांतल्यान मेंदवाच्या रसायनीक प्रवाहाचेर वायट परिणाम जावन मानसीक संतुलन बिगडटा. चड सोरो पिवप्याक बारीक तेळून पळयात. सोरो पिये नासतनाय ते बडबडटात. कारण सोऱ्यान मेंदवाचेर परिणाम जाता. नशा येवपी हेर पेयां तशेंच पान तंबाखुच्या वेसना पसून पेशंटाक चड भंय आसता. बाय-पोलर डिसऑर्डर बद्दल जायत्या लोकांल्यो भ्रामक कल्पनाय आसात. कांय लोक अशा प्रकाराक जादू टोणो, करणी नड बी समजून देव देवस्पणाच्या फाटल्यान लागतात आनी पयशाची माती करतात. बंगाली बाबाकी करामती, 101% गॅरेण्टेड इलाज, बी जायराती वाचून कांय लोक फसतात. बाय-पोलर हो एक मानसीक रोग. देखून अशा कर्मकांडाच्या फाटल्यान लागूंक फावना. दोतोर आनी मानसशास्त्रीय उपचारांचेर चड भर दिवंक जाय.

बाय-पोलर पिडेस्त वा तत्संबंदीत हेर मानसीक रोगांचेर पिडेस्तांक व्यायामाचीय नेमान गरज जाय. कुडीची पुराय हालचाल जावपा पसत सडसडीत चलप, धांवप, पेंवपाचे व्यायाम बी करूंक जाय. प्राणायाम, ध्यान धारणा, योगा

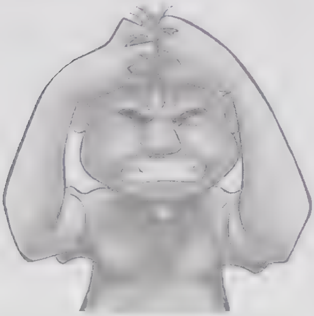


सारकेलीं माध्यमांय मानसीक  पिडेस्तांक फायद्याचीं. हांतूंतल्यान मानसीक रिलेक्शेशन जाता. सत्संग वा ध्यान शिबिरांत वांटो घेवप, स्वसंमोहन शिकल्यार मानसीक शिथिलताय बरी जाता. ते पसत जमता जाल्यार संमोहन कार्यशाळांनी संमोहन शिकून घेवप बरें. संगीत, नाटक, सिनेमा सारक्या मनरिजवणेंत मन रमोवचें. संगितांतल्यांन मानसीक समादान जावन मन संतुलीत जावंक मजत जाता. मानसीक तणाव उणो जाता. मनोरूग्णांनी हिंसात्मक चित्रपट पळोवचे न्ही. मान्यामान्यो, रक्तपात, खुनार्ची दृशां हाका लागून मेंदवांतल्या रसायनाच्या प्रवाहाचेर परिणाम जाता. मानसीक उत्तेजनां करपी दृश्यां देखीक अश्लील विडियो, पोर्न सायट्स हांचो वायट परिणाम मेंदवाचेर जाता. चित्रकला, सैमिक थळांच्यो सहली, धर्मीक वा अध्यात्मीक साहित्य हांचें नेमान वाचन करचें. भजन पुजन वा मानसपूजा हांतूंतल्यान स्पिरिच्युअल उतेजना जावपाक मजत जाता. मन शांत उरता. सकारात्मक आप संभाशण तशेंच आनंदी कल्पचित्रां पळोवचीं. पिडेस्तांनीं सदांच क्रियाशील कामांत गुंतून रावचें. अशें केल्यार वायट विचारांक थारो मेळना. एक महत्वाची चत्राय, मनोरूग्णांची केन्नाच चुकून लेगीत फकांणां मारचीं न्ही. तांकां राग तिडक हाडची न्ही. कांय मवाली रस्ताद मनोरूग्णांचीं फाकाणां मारतात. मनोरूग्ण हेवूय मनीस. जमता जाल्यार तांचे कडेन सहानुभूतीन वेवहार करचो. तांकां मानसीक आदार दिवचो.

◆◆◆

# टेन्शन

''कामाचें टेन्शन आसप हें एके भशेन बरें. कारण, टेन्शनाक लागून कामां वेळार जावपाक जाय हाची तिश्टत लागता. कामांय बेगीन जातात. देखून टेन्शन म्हणटात तें आसुंकच जाय. तें बऱ्याचेंच!'' संतोश मोपकार टेन्शनाविशीं आपलो अणभव म्हाका सांगतालो.

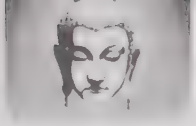


खरेपणी टेन्शन आसलें की आळस फाफडून कामाक लागप जाता. नाजाल्यार बेटींच आळशिपणां, काम चुकारपणां जावन कामां वेळार सोपनात. टेन्शना बगर एखाद्रें टार्गेट पुराय जायना. दुख्खाच्या घडणुंकां पसत मना वयलें टेन्शन वाडटा. टेन्शन आयलें की कितेंच सुचना. मन अस्वस्थ जाता. खऱ्यानीच काळजी करपा सारक्यो गजाली आसल्यार चिंता वाडूं येता. पूण मजा म्हणल्यार जाय ते फावटीं आनंदाचे खीण लेगीत तणावाक कारण जावं येतात. आनंदाच्या वा खोशयेच्या घडणुकां पसत तणाव वाडटा, अशें म्हणल्यार कोणण मानून घेवचो ना. प्रमोद कुडचडकारान हालींच एक नवी करकरीत पॉश कार घेतल्या. आदली कार ल्हान आसली देखून उमेदीन नवी कार घेतली. मज्या म्हणल्यार नवे कारीची उमेद कमी जाली आनी दुसरे वटेन टेन्शन मात वाडलें. पयर नुस्त्या मार्केटांत तो म्हाका मेळ्ळो. ज्युस्त मोटार भायर काडटनाच हांव पावलों.

''शी! कटकट रे बाबा ही नवी कार म्हणल्यार!''

''कितें जालें? नवी कार काय बरी दिसता! कटकट शी कित्याक म्हणटा?'' हांवें विचारलें.

''टेन्शन जावंक लागलां ह्या नवे कारीचें... पार्किंगेक जागो पावना, डेशबोर्ड इतलो मोटो की चलयतना अदमास चुकता, टेन्शन जाता.''



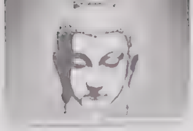
नासिमेंत पेरेरा म्हजो जिवा भावाचो इश्ट! आमच्या हाऊजिंग सोसायटीचो ऍक्टीव्ह मेंबर! ताची घरकान्न फिलोमेन सरकारी ऑफिसर. हालींच ताणीं नवो बंगलो घेतिल्लो. पेराराची घरकान्न आठूच दिसांनी बेजारून बंगल्याक कुलप लावन परत फ्लॅटार रावूंक आयली. नव्या बंगल्यांत तांकां घुस्मटूंक जाता. रातचें टेन्शन जाता, देखून न्हिदूय सारकी पडना! स्कूल, ऑफीस, सगळें पयस. शिवाय शेजाराक घरां ना, हाचेंय टेन्शन जाता.

मलकर्णी सराक हालींच एक प्रतिश्ठेचो पुरस्कार जाहीर जाल्लो. ही गजाल कळत सावन ताचो बी.पी. चडून ताका चार दीस हॉस्पिटलांत रावचें पडलें. आयज मेरेन ताका भलायके विशीं केन्नाच तसो व्हडलो प्रॉब्लेम जावंक ना. पुरस्काराची खबर कळतकच मानसीक तणावांत भर पडली. राष्ट्रीय पुरस्काराची घोशणा जायत सावन ताचें टेन्शन वाडलें, हें मात खरें. कित्याक म्हूण म्हजें नांव पुरस्कारा खातीर निवडलें कायस अशें ताका जालें. मेट्रीकेचे बोर्ड परिक्षेंत पयल्या नंबरान पास जालें देखून मिडियाचे लोक कॅमेरा बी घेवन सानाची मुलाखत घेवपाक आयले... ताणें दार बंद करून आपल्याक कोंडून घेतलें. मुलाखत तर सोडूच, साना टेन्शनान इतलें तणावग्रस्त जालें ताच्या तोंडांतल्यान धड एक उतर लेगीत भायर सरना जालें.

वायट गजाली घडटात तेन्ना टेन्शन येवप सबावीक, बऱ्या घडणुकां पसत टेन्शन येवप म्हणल्यार विचार करपा सारखी गजाल!

गांवगिऱ्या वाठारांत सगल्यो सुखसोयी मेळनात. शिवाय येरादारी आनी भलायकेच्या सुविधांचो अभाव आसता. देखून प्रेमदास साळगांवकार कुटुंबा सयत शारांत रावपाक गेलो. स म्हयन्यांनी ताका वायट अणभव आयलो. 'गड्या आपला गांव बरा.' अशें म्हणत साळगांवकार आशिल्लो तसो परत गांवांत येवन रावलो. शारांत सगल्यो सुखसोयी मेळटात तरी तणाव आसता. शारांनी दिसा उजवाडा फ्लॅट फोडटात, चोरयो जातात. बेठें टेन्शन नाका अशें ताणें चितलें खंय!

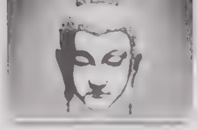
सद्याची जीण म्हणल्यार सर्त जाल्या. खंयूय चलात स्पर्धा आसाच. भुरग्यांक बऱ्या इश्कोलांत प्रवेश मेळचो, म्हणून भुरग्यां भितर सर्त. एक बस सुटली



की पांच मिनटांनी फाटल्यान दुसरी बस. फुडली बस आपले पेसेंजर घेवन वतली देखून फाटले बसीचो ड्रायवर गाडी दफरायता, फाटल्यान पेटयत येता ते बसीक सायड दिवची पडटली, म्हूण फुडली बस पेटयत वता. गोंयच्या रस्त्यांचेर हें चित्र सदचेंच जालां. खंयचेंय क्षेत्र आसूं, स्पर्धा ही सदचीच जाल्या. स्पर्धा म्हणली की ताण वाडलो अशें समजुचें. सर्तीच्या युगांत वचत थंय स्ट्रॅस दिसूंक लागलां.

''पळापळा, कोण पळतो पुढें?'' अशे तरेन वचत थंय धांवा–धांवी, पळा–पळी...! सर्ती बगर जीण अळणी बेचव जाता खंय. देखून सर्त ही जायच. ती जिणेची एक प्रवृत्ती जावन पडल्या. कितलेंय सांग आपलें तें सोडिना म्हणून स्कुलाचो हेडमास्टर प्युनाचेर बेजार जाता. ताका ताचें पडून वचूंक ना. पूण हेडमास्टराचें टेन्शन मात वाडलां. सकाळीं उठून बाजार, नुस्त, भाजी, वर्तमानपत्र, दूद, पसऱ्या वयलें सामान, चिकन वा मटण! खंयच चुकूंक उपकारना. सगळ्योच सुनो सासुमांयक वायट करिनात. तरी सासुमांय नाशिल्ल्यो चुको सोदून त्यो व्हॉशींग मशिनांत घालून धुयत रावता हाचें सुनेक टेन्शन जाता. सकाळीं सकाळींच सोरो पिवन रस्तोभर तालगडी खेळत येवपी घोवाक पळोवन जोनीताक प्रेसांवाचें जावंक लागलां. परिक्षेच्या दिसांनी अभ्यास करतां करतां चिंटू मोबायलार गेमी खेळटा देखून ताची मम्मी चिंतेन तकली चिड्डून बसता. एक ना दोन! तणावाची लांबत वचपी वळेरी! मोनजातीचे बरें! खावपा जेवपाचें टेन्शन सोडलें जाल्यार तांकां भावनीक टेन्शन म्हणटात तें आसना. पाखां फुटिल्लें आपलें पोर मळबांत उडटना पडटा तें पळोवन कावळीण मातूय टेन्शन करून घेना. पूण लग्न जावन चली लंडनांत रावपाक गेल्या, ताचें थंय कशें जातले, हें चिंतून आवय बापायक इंडियेंत टेन्शन जाता. टेन्शन! बारीक मोटें कसलेंय आसू, तें टेन्शनूच!

मन निरास उदास जालें की जियेवपाची उमेद सोंपता. कितेंच करीन दिसना. म्हणल्यार कित्याचेरूय मन लागना. दोतोर म्हणटा, टेन्शन कमी कर, तुका तशें मोटें कसलेंच दुयेंस ना. बी. पी. बरो आसा, पल्स बरी मेळटा, दोतोर म्हणटा सिगार सोड. पान, तंबाखू, गुटखा तोंडांत घालूं नाका. दोतोर जें सांगता तें खरेपणी बऱ्याक सांगता. ताचें आयकून सऽऽगळें सोडीन दिसता. पूण पाड पडिल्लें मन अस्वस्थ जाता तेन्ना ती (सिगरेट) हातांत येताच! सिगरेटीन टेन्शन पयस



जायना हें सांगपाक दोतोर कित्याक जाय? सूख आनी दुख्ख समान मानचें खंय! कारण दोनूय खिणाचें! केन्ना येता आनी केन्ना वता कळच ना. सूख दुख्ख सम सारखें हें खरें पूण दुख्ख विसरपाक बरेंच कठीण जाता. बरें, दुख्खाचें सतत नामस्मरण करीत रावल्यार तें कमी जावंक पावता व्हय? शा! तें खंय कमी जावंक आयलां? आनी कमी जावंक येता तेन्ना अचळय ताची याद नाका नाका म्हणली तरी येताच. फाल्याचें फाल्यां. घडटा तेन्ना पळोवंया! म्हणपाक सोपें पूण खरेपणी तशें खंय जावंक आयलां? विसरतां म्हणसर तें तितक्याच नेटान उसळी मारून वयर सरताच.

मानसशास्त्राच्या एका प्रोफेसरान आपल्या हातांत एक भरिल्लो ग्लास वयर धरून विद्यार्थ्यांक विचारलें,

''तुमच्या हिसबान ह्या ग्लासाचें वजन कितलें आसुंये?''

''50 ग्राम, 100 ग्राम, 200 ग्राम'' विद्यार्थ्यांनी मनांत येता तश्यो तश्यो जापो दिल्यो.

जो मेरेन हांव ह्या ग्लासाचें वजन करिना तो मेरेन वजनाचो अचूक अदमास करूंक कुस्तार. प्रोफेसरान म्हणलें.

सगळ्या विद्यार्थ्यांनी एकाच सुरांत ''हय'' अशी जाप दिली.

प्रोफेसरान मुखार विचारलें, जर हांव हो ग्लास दोन मिनटां असोच धरून रावलों जाल्यार कितें जातलें?

''कांय जावचें ना'' विद्यार्थ्यांनी जाप दिली.

''बरें आसा, हांव हो ग्लास अर्दवर असोच धरून रावलों जाल्यार?''

''तुमचो हात वळून तुमकां दुखतलें'' एकट्यान म्हणलें.

''आनी जर हावें आदेस भर हात असोच धरलो जाल्यार?''

''तुमचो हात मुयेंतलो. वात येवन तो घट जातलो. घडये तुमकां हॉस्पिटलांत व्हरपाक पडटलें!''

''वेळ पडल्यार हात कापचोय पडटलो'' – एकट्यान म्हणलें.

हें आयकून सगळे विद्यार्थी मोठ्यान हांसले.

प्रोफेसरान मुखार म्हणलें, ''बरें आसा, पूण ह्या ग्लासाच्या वजनांत बदल जातलो ?''

''नाऽऽऽ तें आसा तशेंच उरतलें'', सगळ्या विद्यार्थ्यांनी एकाच सुरांत म्हणलें.

''तशें आसत जाल्यार म्हज्या हाताचे मसल्स घट जावन म्हाका हॉस्पिटलांत कित्याक व्हरचें पडटलें ?''

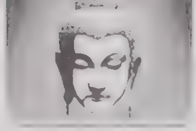
सगळे निरूत्तर जाले. कोणण कांयच उलयना तें पळोवन प्रोफेसरान म्हणलें,

''हात दुखूंक जायना. तो आकडूंक फावना जाल्यार हांवें कितें करचें पडटलें ?''

''ग्लास मेजार दवरचो पडटलो'' विद्यार्थ्यांनी एकाच सुरांत जाप दिली.

''एकदम बराबर! जिवितांतलें टेन्शन अशेंच आसता. तें चड वेळ तकलेंत दवरून विचार करीत रावलो तर परिस्थिती हाता भायर वता. तणावाचेर विचार करचो, पूण त्या ताच्या चेंपणाखाला रात दीस चिड्डून रावंक फावना. तशें केल्यार तकली भेरेतली. फुटूंक पावतली, घडये कापून उडोवची पडटली. ''

तणाव कुशीक दवरून थंड तकलेन सुसेगाद न्हिदचें. सकाळीं फ्रेश जावन उठचें. टेन्शन रातभर तकलेंत दवरून न्हिदल्यार हाताचें जशें जातलें, तशेंच तकलेचें जातलें. देखून तणाव, चिंता, मानसीक भंय हांचें योग्य नियोजन जावंक जाय. रात दीस तणावाचें गांठवल गळ्यांत हुमकळावन भोवंचें न्ही. तें कुशीक काडून दवरपाक येवंक जाय. अशें केल्यार तणावा कडेन समर्थपणान दोन हात करपाचें बळ येतलें. टेन्शन जितलें वेंगेंत घेवन बसता तितलें तें सुखावता. तें मोटो–बारीक, ल्हान–व्हड कांय एक पळयना. सगळ्यांक समान वागणूक दिता. ल्हान भुरग्याक हांडीर घेवन भोंवपाची एकदां संवय केली की तें कसयल देंवना तशेंच टेन्शन!



दामोदर सारसोळकार एक निवृत हेडमास्तर. निर्व्यसनी मनीस. सिगार, ड्रिंक्स, पान तंबाखू कसलेंच वेसन ना. जेवण लेगीत शुद्ध शाकाहारी. भाजी पाव ना जाल्यार उप्पीट शिरो! डायबेटीक ना, प्रेशर ना. आमी ताका ''स्ट्राँग मॅन'' म्हणटात. खरोच स्ट्राँग मॅन तो. अचकीत एक दीस बरो ना जालो. सांजेर नेमान चाळीस पंचेचाळीस मिनटां पासयेक वचपी सारसोळकराक दोन दीस ऑबजर्वेशना खाला दवरचो पडलो. घरांत कोणाक प्रेशराचो, कॉलेस्टेरॉलचो प्रोब्लेम ना, अशें तो सदांच सांगतालो. तरी आपल्याक अशें कित्याक जालें, हाचे विशीं ताणें दोतोराकडेन जायती भासाभास केली. खरेपणी ताका मायल्ड आताक आयिल्लो. तें कळटकच सारसोळकार खुबच भियेल्लो. असल्या मनशाक असलें दुयेंस जावप म्हणल्यार अजाप. ''कोणाक कितें जावप ना जावप हें आमच्या हातांत आसा? आनी जें जावपाचें आसता तें कोण थांबोवंक शकता?'' संकश्टां, अडचणी, मानसीक आघात सांगून येनात. सारसोळकार खुब्ब चिंतता. अमेरिकेंत लग्न करून दिल्ले चलयेक गुरवाचार आयला. थंय एक बायल कामाक दवरप म्हणल्यार मोटो खर्च! कोण करतलो तांचें? कशें मेनेज करतलें तें? प्रस्न खऱ्यांनीच गंभीर आसा. अमेरिकेंत रावपी चलयेचे प्रस्न पयस भारतांत येवन त्रास करतात.

**डॉ फ्रीडमॅनच्या** मता प्रमाण ही 'ए-टायप' व्यक्ती. सिगार, सोरो कांय एक लागना, सात्वीक आहार, जेवणा-खाणार मसालो तेल तूप ना, तरीय काळजाचें दुसेंस. फकत तणाव हें कारण. डॉ. फ्रीडमॅनच्या संशोधना प्रमाण तणावमुक्त जावंक जाय जाल्यार आमचें जिविता विशींचें धोरण बदलूंक जाय. तणावा कडेन पळोवपाचो दिश्टीकोण बदलपाक जाय. अती विचार, चड हुस्को, नाका नाका तें चिंतप, अशा घडणुकांतल्यान मनाक घाम येता. ताचें 'वियर-टियर' जाता. देखून दर एका प्रस्ना कडेन तटस्थ जावन पळोवंक शिकूंक जाय. सारसोळकारालो आहार विहार एकदम बरो. खाणा जेवणाचेर योग्य नियंत्रण, सगळें ज्युस्ता जुस्त. तरीय संवसारांतलीं सगळीं दुख्खां तो आपले तकलेर घेता. तणावाचीं कारणां एकदम सादीं आसतात. मन मात ताचेर चड वेळ भासाभास करीत रावता. खरेपणी जिवितांतल्या प्रस्नां कडेन थंड तकलेन आनी शांतपणान पळोवंपाक शिकूंक जाय. एका तिरायता भशेन जिविताचे प्रस्न आनी तणाव हांचेर नदर मारची. तणावाचीं

कारणां सोडून तांचें निराकरण करूंक जायना जाल्यार अशा प्रस्नां कडेन फकत पळोवंचें आनी सोडून दिवचें. चड पावस पडून शेत पिड्ड्यार जाता हें खरें. ताचेर चिंता करून फायदो ना. कारण पावस थांबोवप कोणाच्याच हातांत ना.

प्रभाकर नायक सदांच मानसोपचार तज्ञाचो सल्लो घेता. तो सद्द्या बरो आसा, कारण नेमान न्हिदेच्यो गुळयो घेता. एके गुळयेन ताका पयलीं पयलीं खूब न्हीद येतालीं, तेन्ना ताका बरें दिसतालें. आतां तो म्हणटा आपल्याक दिसभर न्हीद येता, देखून न्हिदून रावतां. वाघुर्मेकार म्हजो शेजारी, पयलीं ताका गाडयांचो शौक आसलो. उमेदीन पोरणें मॉडेल लेगीत तो फैदास करून विकतें घेवन चलयतालो. एका तेंपार ताका ''मोटारकिंग'' अशें नांव लेगीत पडिल्लें. टेन्शन आयलें कीं सरळ गॅरेजींतली गाडी भायर काडून आठ धा मैल भोंवडी मारून येता. तो म्हणटा, ''म्हाका टेन्शन येताशें दिसलें की हांव गाडी भायर काडटां, जमल्यार ड्रायवराक घेतां, बऱ्याशा हॉटेलांत चिकन बियाणीं वा चिली चिकन खातां. मूड बरो आसल्यार एक सेरव्हेज पेटयतां. बरें दिसता. टेन्शन पयस जाता!''

टोनी फेर्नांडीस चक्क गरी घेवन गरोवंक बसता वा कुल्ल्यो तरी धरून हाडटा. ताचें टेन्शन आनी वेळ कसो पासार जाता कळच ना. घरा बसून तकली चिड्डूचे परस भायर गेल्यार टेन्शन खल्लास! मुकूंद पै ची गजाल घेयात, तो सरळ कलावती मंदिरांत भजन आयकता. हालींसरा ताचें कलावतीच्या देवळांत वचून बसपाचें प्रमाण वाडलां. कारण व्हडलो चलो दुबयच्यान घरा आयला. बापूय–पुताचें कशेंच पटना. मंगेश केरकार नाणीज म्हाराजाच्यो वाऱ्यो करता. म्हाराजाक शरण गेल्यार कसलींय अरिश्टां पयस जातात अशी ताची स्रध्दा. विजया आनी निळकंठान हालीं बरें केलां. नवी सून घरांत येत पसून तीं व्हडल्या गोंया भैया म्हाराजाल्या हिलींग कॅम्पाक नेमान वचून बसतात. तत्वा हिलिंग, प्राणीक हिलिंग हाचेर तीं वरांची वरां उलयतात. भैय्या म्हाराज जंगलांत वागाच्या कळपांत वचून टारझनावरी रावतालो, ही खबर तीं येतल्या वतल्यांक सांगतात. आनी लोकांक तें फट दिसना. खरेपणीं भैय्या म्हाराजान तांचेर जादू केला, अशें दिसता. तांची भलायकी आतां बरी आसा. मिसेस शर्मिला कामत इस्कॉन कृष्णाक भजता. दर

मंगळारा दोन अडेच वरां ती थंय वचून बसून ध्यान करता. देखून घोवाचे आनी तिचे नाते संबंद सुदारले अशें ती विश्वासान सांगता. सुखाजी साजीक हालीं सगळें सोडून बुलबुल तरंग वाजयता. घरच्यांकूय तो आपल्या म्युजीक कॉन्सर्टाक अगत्यान वांटो घेवंक लायता. संगितांत लक्ष घालीत मेरेन तो जायतो सुदरला. इंजिनियरींग कॉलेजींत शिकोवपी हरेश बोरकार सत्संगाक लागून बरो जाला, अशें म्हणटा पूण ताचे कलीग म्हणिनात. पयलीं तो गरजे भायर उसळटालो. पूण आता थंड जाला. कितेंय जावं टेन्शन उणें जावप म्हणल्यार सगळें बरें जावप! कांय लोक टेन्शना पसत सरळ मठांत वचून रावतात. जाल्यार कांय लोक पार्ट टायम अध्यात्मांत रस दाखयतात. एकूण हिशेब एकूच. दर एकट्याली टेन्शनमुक्तीची संकल्पना वेगळी. उद्देश मात एकूच, जाका जें बरें दिसता तें ताणें करचें.

अर्थीक पत सुदारता तशे तणाव उणे जातात, अशें जायते जाण चिंततात. म्हाका एका खारव्याची याद जाली. एक कोर्पोरेट एम्.बी.ए. जाल्लो एक खडेगांठ अणभवी मनीस चलतां चलतां वाटेर थांबलो. एक खारवी जाळ एकठांय करतालो. त्या सायबाक ताचे कडेन उलोवपाची लहर आयली. ताणें विचारलें, ''हें नुस्तें मारून तडीर हाडूंक तुका कितलो वेळ लागलो ? ''

''चड न्ही सायब, सुमार वर भर.'' खारव्यान जाप केली.

''तूं चड वरां नुस्तें कित्याक मारिना ?'' सायबान विचारलें.

नुस्ते पागप्यान म्हणलें, ''इतल्या नुस्त्यान म्हजो दिसपट्टो खर्च भागता.''

''मागीर उरिल्लो वेळ तूं कितें करता ?'' सायबान विचारलें.

''हांव जेवतां खातां. कांय वेळ विसव घेतां. कांय वेळ भुरग्यां वांगडा खेळटा.. सांजेर इश्टां बरोबर पासयेक वतां. खबरी मारतां. सुमनाक एक फावट बायल भुरग्यांक घेवन पिकनिकेक वतां. नाचाकूय वतां. गितारार कांतारां वाजयतां. म्हजो वेळ बरो पासार जाता!'' खारव्यान म्हणलें.

''तुजे गांठीक कितले पयशे आसात ?'' – सायब.

''सायब! ते मात ना सायब! पूण हांव सुखान जियेतां. कसलेंच टेन्शन नासतना.''– खारवी.

''हांव एम्.बी.ए. जालां. लोकांक वेवसायीक मार्गदर्शन करतां. तुका हांव वेवसाय वाडोवपाक मजत करूंक शकतां. तुवें चड वरां नुस्तें मारूंक जाय. चड पयशे जोडूंक जाय. मागीर तुज्यान व्हड बोट घेंव येता. कांय तेपान दुसरी, तिसरी, अशो जायत्यो बोटी. मदल्या मर्दीं नुस्तें विकनासतना थेट फॅक्टरेंत व्हरून विकूंक जाय. इतलेंच न्ही तुजो स्वताचो नुस्त्याचो एक व्हड प्लांट घालूंक जाय. सगळ्या शारांत वेवसाय जाळें विस्तारूंक जाय.''

खारव्यान विचारलें, ''पूण सायब हें सगळें करपाक कितलीं वर्सा लागतलीं?''

''वीस पंचवीस वर्सां लागत, वेवसाय वाडलो की कोटयांनी रूपया तुजे कडेन येतले.'' – सायब.

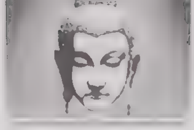
''मागीर फुडें कितें करप?'' खारव्यान प्रस्न केलो.

''निवृत जावन पुराय विसव घेवप, सुखान आरामात जिवीत जगप, उसरां उठप, खेळप, नाचप, पाटर्यांक वचप, खावन जेवन मजेंत रावप.'' – सायबान खुलासो केलो.

''आतां हांव कितें करता तर?'' नुस्तें पागप्यान शांतपणान त्या सायबाक उलट प्रस्न केलो.

खरेपणी सुखाची संकल्पना फकत पयशांचेर, गिरेस्तकायेचेर अवलंबून आसना. तें मानपाचेर आसता. कमी जोडून लेगीत सुशेगाद टेन्शन फ्री रावं येता. तणावमुक्त जावंक फकत दुडवांची आवक वाडूंक जाय अशें ना.

तणाव वा टेन्शन एकदां आयलें की तें सोंसणुके भायरें जावन मानसीक उथळताप वाडटात. तणावांत लेगीत सोंशिकपण जाय. सोंसपाची ताकद आसल्यार तणाव तकलेर बसूंक शकना. तणाव आयलो की सर्जनशील जावंक जाय, अशें मानसशास्त्रांत सांगलां. तणावान सर्जनशील कशे जावं येता, हें



ोकमान्य टिळकान सगळ्या संवसाराक शिकयलें. टिळकांक 1908 वर्सा स र्सांची बंदखण जाली. ताका मंडालेच्या बंदखणींत दवरलो. परिस्थिती कडेन हज जुळोवन घेवन ताणें हांसत हांसत बंदखण आपणायली. हांगा ताणें आपलो रोच वेळ लिखाणाक वापरलो. ''गीता रहस्य'' हो ग्रंथ मंडालेचे बंदखणीत रावन रयलो. स्वातंत्र्यवीर सावरकर हांणी कारावासांत स्वातंत्र्य देवतेचीं गीतां रचलीं. िटिशांनी कागद पेन दिवपाक न्हयकार दिलो. तांणी सगळीं गितां बंदखणीच्या वंटींचेर बरोवन काडलीं. तणावांत लेगीत सर्जनशिलताय जपून ताणी एक इतिहास रचलो. तणावाक मनांत चिड्डून दवरलो की तो वाडटा. सतत ताचो विचार करीत राव, तो फाट सोडिना. खरेपणी तणावाक एकोडो दवरचो न्ही. इश्ट मित्रां बरोबर घरच्या लोकां बरोबर शेयर करचो. मागीर आपूण एकटों ना, आपले वांगडा हेर आसात, अशी भावना वाडीक लागतली. तणावाची खरसाण कमी जातली. तणावाचेर मेकळेपणान भासाभास करची.

'भित्र्या फाटल्यान ब्रम्हराक्षस' अशें म्हणटात. तांतूंत मात्सो बदल करून 'भित्र्या फाटल्यान तणावराक्षस' अशें म्हणूक जाय. मिस्टर तणाव म्हाराजाक सगळेच वळखतात. पूण वळखून लेगीत थोडेच जाण ताका खरेपणान समजून घेतात. तणाव ही कितें भानगड? ताचो पोस्टाचो पत्तो, फोन नंबर इमेल आयडी कितें? तणाव म्हणटा, ''आरे मनशा! म्हाजी वळख घे. म्हाका सारको समजून घे. तुवें आपयला म्हणून हांव आयलां. तुका दिसलें आसतलें की तुज्या मनाची खिळी हांवें म्हज्या हातान उगडली. तुजे डिजिटल कुलपाचो गुपीत कोड हांवें मेळयलो वा हायजॅक केलो आसतलो. खरेपणी तशें कांय ना. तुवें कुलपाक चावीच केली ना. दार सताड उगडें दवरलें. देखून तुज्या दोळ्यां सामकार हांव भितर येवंक शकलों. तुवें म्हाका तळटावेल्या फोडाक जपचो तसो जपलो. देखून हांव दिशीं दिशीं व्हड जायत रावलों. हांव कितें करूं? इतलो मोग, इतलो सांबाळ केल्यार हांवें करप तरी कितें? सद्याच्या किचकटीच्या जिवितांत तुमी लोकांनी आपल्या मनाचीं दारां म्हजे पसत सताड उगतीं दवरल्यांत... म्हाका इतलें सोंपेपण दिल्यार हांव येवंचो ना जाल्यार कितें करतलों?''

खरेपणी तणावाक भितर घेवपाचें काम मनीसच करता. हिदींत तणावा विशीं एकेकडेन म्हणलां, ''तनावको टालना है पालना नही!'' तणावा विशीं मनीस जितलो चड विचार करता तितलो तो लागीं येता. तणावा विशीं ''दुर्लक्ष'' करप बरें म्हणल्यार ताका मातूय किंमत दिवप ना. अशें केल्यार पिडापिड तरी कमी जातली!

कोणें एकल्यान तणावाची तुळा पिशें लागिल्ल्या सुण्या कडेन केल्या. पिसावल्ल्या सुण्याक पळय, जो भिवन धांवता ताचे फाटीक तें लागता. वग्गी रावन आपले वाटेन चल. तें कांय करिना. तणावांतल्यान मुक्ती मेळोवंक मनीस जायते वेगवेगळे मार्ग, तरेकवार उपाय आपणावंक सोदता. जल्मपत्रिकाचें जाणकारां कडसून पोस्टमार्टम करून घेता. हस्तमुद्रा, अंकजोतीस, पंचांग, भविश्य विधात्या कडेन भासाभास करता. प्रसाद पाकळ्यो, गंडे दोरे, तावीज, शेणलेलें गोरूं खंय करमळेच्या तळ्यार अशी एक म्हण आसा. कर्मकांडा फाटल्यान लागून दोन गजाली जावंक पावतात. पयली गजाल म्हणल्यार सद्‌विवेक बुध्द घाणाक दवरता आनी दुसरी गजाल म्हणल्यार पयशांचो धुंवर करता. हांतूंतल्यान मनीस पुराय वैफल्यग्रस्त जावन भिकेक पावता.

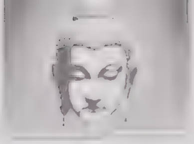
तणाव पळोवपाक दिसता तितलो तो खर आसताच अशें ना. फकत कल्पनेन तणावाची खरसाण वाडटा, हाचेर कोणाचेंच दोशीं मत ना. ताणावाची चडावत खरसाण मनोनिर्मीत आसता देखून जितलो चड विचार तितलो खर तणाव! तणाव ल्हान–मोटो हाचो विचार करिना. तो खरें–फट हाचो सोद घेना. देखीक वाटेर वाग आसा अशी फटीची फाम घाली जाल्यार वागाच्या भंयान लोक जीव वांटावपाक मेळत तेवटेन धांवतले. वागाचो भंय त्या खिणाक सम प्रमाणार सामान्य मनशाक जाणवतलोच! देखून खबर फटीची वा खरी हाचो विचार करिनासतना त्या खिणाक भंयाचो तणाव जाणवल्या बगर रावचो ना.

तणावाचो अणभव घेतिल्ल्या एका मनशान तणाव जाता तेन्ना कितें कितें जालें हाचे विशीं आपलो अणभव सांगलो. तो असो, ''टेन्शन आयलें की म्हज्या हड्ड्यांत धडधडटा. तोंड सुकून येता. रक्तदाब वाडला अशें परत परत जाता. रगतांतलें साखरेचें प्रमाण वाडटा. हाती पांयांक घाम येता. थरथरो आयिल्लेवरी

देसता. मेंदवांतल्यान मुयो आयिल्लेवरी दिसता. जिबेक रूच उरना. जेवणा-खाणार वान्सा उरना. परत परत टॉयलेटीक वचन दिसता. जायतो वेळ न्हीद लागना. दोळो लागलोच जाल्यार मदींच जाग येता. एकदां जाग आयली की मागीर रातभर तळमळे लागतात. सकाळी उठ्ठा तेन्ना सामको जीव ओडिल्लेवरी जाता. उबगण उबगण येता. कामार लक्ष लागना. सबावांत चिडचिडेंपण येता. सथरविथर जाल्लेवरी जाता. तकली पिकार जाल्लेवरी जाता. मायग्रेन, अपचन, थंडी चाळवता.

**डॉ. थोमस होम,** युनिव्हर्सीटी ऑफ वॉशिंग्टन, स्कूल ऑफ मेडिसीन हांणें तणावाचें आपले परीन मुल्यमापन करून ताचें विश्लेशण कशें करप हाचे पसत तणावांची एक वळेरीच तयार केल्या. त्या त्या तणावाक आपले आपूण मार्क दिवन आपलो तणाव खंयच्या पांवड्यार म्हणल्यार पयल्या दुसऱ्या काय ताच्या परस सकयल्या पांवड्यार पावता हाचो सोद लावप शक्य आसा. 300 परस चड मार्क पडप म्हणल्यार सगळ्यांत चड ताण. 149 वा ताचे परस कमी मार्क पडप म्हणल्यार कमी ताण. हे भशेन आपल्या तणावाचें मुल्यमापन स्वता करूंक मेळटा.

लॉ ऑफ एट्रॅक्शन सगळ्यांक समान वागणूक दिता. तणावाक हो नेम लागू जाता. तणाचेर भाळ्ळो की तो तुजेर भाळटा. तो म्हणटा, ''तूं म्हाका आपयता, देखून हांव येता. एकदां हांव लागीं आयलों की तूं म्हाका वेंगायता. तुवें एकदम विरूद्ध दिकेन काम केल्यार घडये म्हाका तोंड घेवन पळून वयचें पडटलें.'' विरूद्ध दिकेन काम करप म्हणल्यार कितें करप? शांत रावन तणावा कडेन दोन हात करप. खरेपणीं सकारात्मक नदरेन तणावा कडेन पळोवपाक शिकचें. दुख्खाचेर हांसपाचो प्रयोग करून पळोवचो तें हेच पसत. विनोद, मनोरंजन, संगीत, भक्तीरस, किर्तन-प्रवचन, नाटक-सिनेमा, विनोदी पुस्तकां हीं खरेपणी तणावाचेर जैत मेळोवपाचीं साधनां. कार्यमग्नताय म्हणल्यार कसलें तरी कामांत मग्न जावन रावप. तणावाचो विचार पयस करपाक बऱ्या कामांत लक्ष घालचें. जितलें मन कामांत गुंतून उरतलें तितलो मनीस तणाव विरयत जावंक पावतलो. मनोरंजना बरोबर भरपूर आराम, बरी न्हीद, व्यायाम योग, प्राणायाम, मेडिटेशन हेंच तणावाचेर वखद. कांयच काम ना जाल्यार बल्कांवार गजाली मारच्यो. फोनार



उलोवंचें, हास्यविनोदांत मन रमोवचें. सत्संगाक भाग घेवंचो, आध्यात्मीक प्रवचनाची गोडी लावन घेवंची, इश्ट–मित्रां बरोबर तणावाचे प्रस्न शेयर करचे बदलाक एखाद्र्या आनंदाची घडणूक सांगून रमचें. जिवितांतलें टेन्शन कमी करतलो जाल्यार टेन्शन विशय सोडून हेर खंयच्याय विशयांचेर मेकळ्या मनान चकाटां मारचीं. सोरो, सिगार वा हेर वेसनां तणाव पयस करूंक शकनात. तणावांतल्यान भायर सरूंक देवाकडेन उलोवप करप होवूय एक बरो मार्ग. देवाक मानता जाल्यार ही गजाल चड सोंपी जातली. ''देवा खरेपणी हांव तुजो उपकारी. आयचो दीस खूब आनंदाचो, उमेदीचो! म्हज्या वांट्याक तुवें सुख दिलें ते पसत हांव दिनवासतां. संवसारांत जायते लोक म्हजे परस कमी सुखी आसात. तांचे परस हांव चड सुखी. म्हजो आनंद दिशीं दिशीं वाडत रावूं दी. आयचो दीस जसो दिलो तसोच फाल्यांचो दीस उजवाडूं दी.'' एक घटमुट विचार, तणावाचेर मात करूंक शकता. देखून तणावाक कांतर लावया. सगळ्यांक तणाव विरय सुखी जीण आंवडेतां.

◆◆◆

# निर्णयक्षमताय

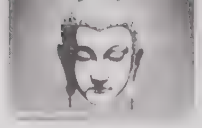
एकदां एक बापूय आनी पूत एका गाढवाक बाजारांत विकूंक घेवन वताले. पूत गाढवाचे फाटीर तर बापूय फाटल्यान चलतालो. वाटेर कोण तरी एकटो वळखीचो मेळ्ळो ताणें सहज म्हणलें, ''जाणट्याक चलोवन व्हरता, आनी धडधाकट तरणो जावन वयर बसला? हें बराबर न्ही...!'' पुताक ताचें म्हणणें पटलें, आपूण सकयल देंवून बापायक गाढवाचेर बसयलो. अर्द कोस अंतर चलतां थंय आसा, वाटेर आनीक कांय  वळखीचे लोक मेळ्ळे, तातूंतल्या एकट्यान म्हणलें, ''दोगूय बसचे सोडून एकट्यान बसप बराबर न्ही''. ताचें आयकून बापूय पूत दोगूय गाढवाचे फाटीर बसले. थोडेशें अंतर चलतां थंय आसा एका टवाळखोर मनशान तांकां पळोवन म्हणलें, ''मोनजात म्हणून कितें जालें? दोगांयच्या वजनान गाढवाचो जीव घेवपाचो विचार आसा काय कितें? वताचे दीस. रस्तो लांबचो. ताका तुमी उबारून व्हरूंक जाय...'' बापायन पुतान सहमती दाखयली. ताणीं ताका एका तोणक्याक परतो करून बांदलो आनी ताची वरात आपल्या खांदार उखल्ली. तात्पर्य, हजार लोक हजार तरांनी उलयतात. कोणाचें आयकप आनी कोणाचें सोडून दिवप? कोण कितें म्हणटलो आनी कोणाक कितें दिसतलें असो विचार केल्यार धड एक काम जावंक कुस्तार. एका बुदवंतान म्हणलां,''चड लोक म्हणटात म्हणून तें सदांच बरोबर आसता अशें समजुचें न्ही. जें बराबर आसता तें सदांच चड लोकांनी थारायल्लें आसताच अशें आसना.'' हो म्हणटा वा तो सांगता देखून एखाद्रो निर्णय बदलच्या परस आपलेविवेक बुद्दीक जें कितें बराबर आनी योग्य दिसता तें करचें. 'ऐकावें जनाचें आनी करावें मनाचें' अशें म्हणटात तें हेच पसत. हजार जाण हजार तरांनी उलयतात म्हणून आपणे जें कितें करपाक जाय तातूंत बदल करप बराबर न्ही.

दर एकल्यान आपले निर्णय स्वता घेवंचे. कांय निर्णय ल्हान तर कांय मोटे...! सकाळीं ऑफिसाक वतना खयंचो शर्ट घालप? स्कुटरीन, बसीन काय मोटारीन वचप? कामाच्या हुसक्यांत आसता तेन्ना, पयलीं कितें करप? हांगा

वचप काय थंय वचप? पयलीं हाका मेळप काय पयलीं ताका मेळप? पोस्टांतलें काम पयलीं काय आरटिओ ऑफिसांतलीं कामां पयलीं? कळाव जालोच जाल्यार दनपरां खंय जेवप? खानावळींत काय इश्टागेर? फोन करपाचे आसात... मेल तपासपाचे आसात... गाडी कामाक आयल्या ती मेजर दुरूस्ती करपाक गॅरेजींत व्हरप काय नवीच गाडी घेवप? जायते निर्णय. जायतीं कामां, सगळीं कामां जावंक जाय हाचे पसत मनाक हुस्को! कामाची प्राथमिकता, त्या कामा पसत वेळ, हजार प्रस्न दोळ्यां मुखार आसतात. देखून बेगोबेग निर्णय घेवंक जाय. बरें, फाल्यां पळोवया अशें चिंतून आयचो दीस मुखार धुकल्लोच जाल्यार फाल्यांय त्या कामाचो हुस्को आसतलोच आनी निर्णय आयज घेतलो ना जाल्यार केन्ना तरी घेवचोच पडटलो. विलियम जेम्स हाच्या मतान ''निर्णय घेवंक जमना अशें दिसलें की निर्णय घेनासतना तटस्थ रावप म्हणल्यार एके तरेन निर्णय घेतिल्ल्या भशेन जावप.''

एका कामाक जायते पर्याय आसतात, तेन्ना निर्णय घेवप अदीक कुस्तार जाता. देखीक बुफे मेजार जर मेजून चार जिन्नस आसत तर जेवप्याक मोटो विचार करचो लागना. कारण मेजून चार जिन्नस तातूंल्यान निवड ती कसली? हाचे उलट, बुफे मेजार जायते नग आसतात तेन्ना जेवप्याची पंचायत जाता. गरम गरम पराठे भाजतात तो वास येना फुडें पराठो घेवपाचो मोह जाता. गरम पुरयो पळोवन त्यो आवडूंक लागतात. स्वीट डीश सोद्ता सोदतां कस्टर्ड... पुडींग... गुलाब जाम... बर्फी... आयस्क्रीम... सगळें पळोवन कितें घेवं कितें नाका अशें जाता. रात ल्हान आनी सवंग मोटें तसल्यांतली गजाल ! पोटाची मर्यादा, भलायकेचो विचार, खाणाचो सुरबूस परमळ हांच्या चक्रव्युहांत व्हडा-व्हडांच्योय दांडयो गुल्ल जावंक कळाव लागना. जितले चड options तितलो मोटो गोंदळ! अशा वेळार निर्णय घेवप कठीण जाता.

दर एके व्यक्तीची निर्णयक्षमताय एक सारखी आसना. निर्णय घेवपाक कांय जाणांक बरोच वेळ चिंतचें पडटा. कांय लोकां भितर हो गूण उपजतच आसता. ह्या खाशेल्या गुणाक ''निवड विश्लेशणीय कुवत'' अशें म्हणटात. दर एकट्याची



वैचारीक क्षमताय विंगड विंगड निकशांचेर आदारून आसता. त्या प्रमाण मनीस निर्णय घेवपाची क्षमता बाळगिता. कांय जाणांक ही कुवत सैमीक नदरेन उपजत आसली, तरी कांय जाण अणभवान मनाक प्रशिक्षण दिवन ताची तयारी करून घेतात. कांय जाण फाटल्या अणभवांतल्यान अचूक निर्णय कसो घेवप तें शिकून घेतात. देखीक बाजारपेठेंत भांगराचें मोल देवंक लागलें जाल्यार काय जाण भांगर घेवपाचो निर्णय फुडें धुकलतात. कारण फुडाराक भांगर सवाय जातलें, अशें तांचे म्हणणें आसता. जाल्यार एखाद्रे वस्तुचें मोल देवंक लागलें जाल्यार त्या वस्तुंची खरेदी अदीक प्रमाणांत करूंक लागतात. कारण फुडाराक अशा वस्तुंचीं मोलां परत वाडटलीं असो विचार करतात. शेयर मार्केटांचे तशेंच कंपनीचे भाग देवंक लागतात तेन्ना बरेच लोक ते खरेदी करून दवरतात. म्हणल्यार खरेदी करप वा ना करप हें पुराय भविश्यांतल्या वैचारीक अनुमानांतल्यान थारावन गिरायक त्या मालाची खरेदी करता. ह्या विशयांत कांय लोक सामके एक्सपर्ट आसतात. निर्णयाचेर दर एकटो आपले परीन समर्थन करता हें खरें. घेतिल्ल्या निर्णयाची शक्य अशक्यताय हाचेर सगळे एकेच नदरेन विचार करिनात. तें दर एकल्याचे निवड विश्लेशणीय कुवतिचेर आदारून आसता.

म्हजें माध्यमीक शिकप एका मिशनरी स्कुलांत जालें. त्या वेळार आमचो प्रिन्सिपॉल एक फादर आसलो. खूब्ब मोगाळ, मायेस्त. पूण शिस्तीक कडक! भुरग्यांनी जावं हेरांनी कोणेय ताचे कायदे–कानून मोडले जाल्यार तो सामको पिकार जातालो. भुरगीं रस्त्यार वा हेर जाग्यार ताका पळोवन भंयान धांव मारतालीं, असो ताचो वचक आसलो. विद्यार्थ्यांनी वर्गांत बोवाळ केल्यार तो खपोवन घेनासलो. जायत्या तवनास आनी मस्त्या भुरग्यांक ताणें सरळ केल्ले. त्या काळार चडशे टीचर वर्गांत येतना पट्टी बी घेवन येताले. (आयचे भशेन ते वेळार विद्यार्थ्यांक मार बडय न करपाचो कायदो नासलो). शिस्तीक लागून आमच्या इश्कोलाचें खूब्ब नांव आसलें. ह्याच स्कुलांत तोर्राद आडनांवाचो एक बरो टीचर गणित शिकयतालो. ताच्या वर्गांत सदांच शांतता आसताली. कारण ताणें पयल्याच दिसा विद्यार्थ्यांक तशी सुचोवणी केल्ली. ती म्हणल्यार, हांव कोणांक बडी घेवन

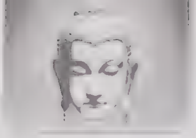
शिकवचों ना. वर्गांत उबो देखून करचों ना. पूण मस्तेपणा खपोवन घेवचो ना शिकयतना कोणेंय म्हजो कायदो मोडलो तर ताका वर्स भर वर्गांत बसूंक दिवंच ना. हांव फकत उलयना तर उलयतां तें खरें करून दाखयतां. कोणाक म्हजी शिस्त मोडपाची कापाजदाद आसत ताणें तशें करून दाखोवचें आनी मुखावयल्य परिणामांक तोंड दिवचें. तो उलयतालो तें खरें करून दाखयतालो. आपल्य निर्णयार निमणो मेरेन थीर रावतालो. आल्कांद्र नावाच्या एका विद्यार्थ्याक ताण एकदां वर्गांतल्यांन भायर घाल्लो. वर्सभर ताका भितर बसपाक दिलें ना तें दिलें ना.

जिवितांत ल्हान व्हड निर्णय घेवपाचे प्रसंग सगळ्यांचेर येतात. कांय निर्ण निमणे मेरेन कशेच घेवंक शक्य जायना आनी ते पसत फुडल्या परिणामांक तोंड दिवचें पडटा. एकदां दोगा चोरांक चोरी करतना मुद्देमाला सयत धरून राजाकडेन हाडले. राजाक चोरांची भिरभिरी मारली. चोरयेच्या गुन्यावां पसत हेरांक भंय दिसचो देखून तो चोरांक खर ख्यास्त दितालो. परिणाम राजान दोगांकय सुळार मारपाचें फर्मान काडलें. योगायोगान दोगूय चोर सख्खे भाव आसले. आपल्या दोनूय पुतांक सुळार मारपाचे आसात ही गजाल त्या चोरांच्या बापायक कळ्ळी. बापायन कळवळून राजा कडेन पुतांक जिवीत दान दिवपाची विनंती केली. तांच्या फाटल्यान आपल्याक कोणाचोच आदार ना देखून तांच्या प्राणाची भीक मागली. राजाक बापायची काकूट दिसली. दोगां भितरल्या कोणाकूय एकट्याक सोडोवपाची तयारी दाखयली. खंयच्या पुताक सोडचो हें बापायन चार दिसां भितर थारावचें अशी सुचोवणी केली. पळयतां पळयतां चार दीस सोंपले. पूण खंयच्या पुताक सोडचो हाचो निर्णय अखेर मेरेन बापूय घेवंक शकलो ना. परिणाम राजान थरिल्ल्या दिसा दोनूय चोरांक सुळार चडयले. कांय निर्णय घेवप निमणें घटकेक देखून कितले कुस्तार जावं येता, हें ह्या काणये वेल्यान समजता. जिवितांत कांय गजाली अशो आसतात की तांचे बाबतींत निमणें मेरेन ठोस निर्णय घेवप जायना. वैचारीक संघर्श परिस्थिती हाका लागून निर्णय घेवप जायना वा घेतलेय जाल्यार ते बराबर असनात. ही गजाल समाजांतल्या सगळ्यांक लागू पडटा. फकत कमी शिक्षितां भितर अशी परिस्थिती आसता अशें समजुचें न्ही. केन्ना केन्ना सुशिक्षितांक

लेगीत एखाद्र्या अटीतटीच्या प्रसंगार योग्य निर्णय घेवंक जमना. एकदां म्हत्वाचे निर्णय घेवपाक फुडेंफाटीं जालें कीं ताचे विपरीत परिणाम भोगचे पडटात. एक मात खरें, योग्य वेळार योग्य निर्णय घेवपाक येसस्वी थारलो जाल्यार ताचें फळ बरें मेळटा.

जिवितांत सगळ्याच लोकांक सगलेच तरेचें सूख समान मापान भोगूंक मेळटा, अशें समजुचें न्ही. वायट परिस्थितीक मनीस नशिबाक जबाबदार धरता. नशिबांत नासलें देखून शिकप घेवंक जमलें ना. नशिबांत घरदार, मोटार, गिरेस्तकाय आसची पडटा तेन्नाच तें मेळटा. लक्ष्मीची कुरपा, ग्रहांची अनुकुलता हे सगळे मनाचे खेळ... नशिबान सगळें जालें अशें म्हणचे परस बऱ्या निर्णया पसत नशीब फळफळळें अशें म्हणूंक जाय. नशीब हो एक कल्पनेचो खेळ! मनीस अणभवान शिकता. फाटलो अणभव फुडल्यो संभाव्य चुको सुदारूंक मजत करता. निर्णय घेवपाचो अणभव ना देखून निर्णय चुकतात अशें म्हणप बराबर न्ही. निर्णय कशे घेवप हाची शिकवण खंयच्याच स्कुलांत मेळना. वा ह्या विशया वेलीं पुस्तकां वाचून निर्णय घेवप सोंपें जायत अशें दिसना. आपूण मेले बगर सर्ग दिसना अशें म्हणटात. निर्णय घेतले बगर चूक काय बराबर हें समजूंक कठीण. अणभवान मनीस शाणो जाता, ते पसत आपले निर्णय आपल्याक घेवंक येवंक जाय.

नुस्त्या मार्केटांत आयतारा नुस्तें घेवंक म्हणून हांव वतां. एक दोन तीन भोंवड्यो मारतां, तशें मनात येता वगीच नुस्तें हाडपाची जापसालदारकी आंगार घेतली. कितें घेवप हाचो विचार पक्को जायना. मनाक आवडटा तसली मासळी दोळ्यांक दिसना. खरेपणीं वॉटसऑपाचो एक बरो फायदो. दोन तीन फोटे काडून घरकान्नीक धाडटां आनी जापेची वाट पळयत आनीक एक भोंवडी मारून जाता. इतल्यान नुस्तें हाडून उजरावन जावपाचें. मूड बरो आसल्यार परत जाप येता, ''काळुंद्रां घेवन यो. तीं पळोवंक तरी बरीं दिसलीं''. व्यान्नी नुस्त्या विशीं कितलीय गॅरेंटी दिवं, ताचेर विश्वास दवरपाचो ना. देखून घरकान्नीलो सल्लो घेवन फायनल सिलेक्शन (नुस्त्याचें) करप बऱ्याक पडटा. भाजी, फळां, खाणाच्यो हेर वस्तू घेवपाक म्हाका सहज जमता. नुस्त्या बाबतींत निर्णय घेवंक जमना. साडयांचें



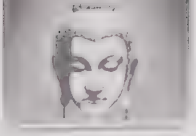
बाबतींत तर विचारूंकच नाका. जायत्यो साडयो हाडून म्हऱ्यांत आपटिल्यो म्हणटकच खंयची घेवं खंयची नाका अशें बायलांक दिसता. एक साडी घेवंक लेगीत सोंपेपणान निर्णय घेवप जायना. वर दोन वरां खर्च करून एखाद्रे साडयेचें सिलेक्शन जालेंय जाल्यार दुसऱ्या दिसा रंग मानवना वा डिजायन पोरनो दिसता. देखून ती बदलपाक परत वचप जाता. टेस्ट मॅचीत कॅप्टनान आपली इनींग घोशीत करपाक वेळ काडलो जाल्यार मॅच परतुपाचो संभव आसता. खरेपणीं ल्हानसो निर्णय पूण तो वेळार घेतलो ना जाल्यार कित्या कितेंय जावं शकता. कांय निर्णय घेवपाक वेळ देखून आसना इतले बेगोबेग घेवंचे पडटात. थंड तकलेन कुशळटायेन निर्णय घेवपाक खरेपणी कितलें कुस्तार! विचार देखून करपाची फुरसद आसना असले निर्णय घेवप म्हणल्यार मनशाली कसोटी! भुतकाळांत घेतिल्ल्या एखाद्रे चुकिच्या निर्णया पसत भविश्यांतले निर्णय घेतना जिवाची घालमेल जाता. फाटीं केन्नातरी घेतिल्लो निर्णय आंगलट आयिल्लो. आतां ताची पुनरावृत्ती जावची न्ही हे पसत निर्णय घेवंक धीर जायना.

निर्णय, मोटे जावं वा ल्हान ते घेवंक येवपाक कळपाक जाय. "delay is deny" अशें जावंक उपकरना. नुस्तें आसूं वा भाजी, ऍडमिशनाचो निर्णय वा अभ्यासक्रमाची निवड! मोट्या घडामोडी विशीं निर्णय घेवप म्हणल्यार मोटी रिस्क, तरी जोखीम पत्करचीच पडटा. निर्णय घेवप काय नी घेवप हाचे विशीं दुबाव उप्रासलो तरी निर्णय घेवचे पडटले. जोमेरेन निर्णय जायना तो मेरेन तो चूक काय बराबर हें कशें समजतलें? रस्त्यार हालीं वचत थंय अपघात जातात. पेपरांनी अपघातांचीं भिरांकूळ दृशां छापून येतात. तें पळोवंक आनी वाचूंक धीर जायना. फाटीं धारबांदोड्या एका व्हाळांत एक ट्रक लवंडून पडलो. ड्रायव्हर जितो आसलो पूण ताका काडपाक तीन चार वरां लागलीं तो मेरेन रक्तस्त्राव जावन ताणें जीव सोडलो. खरेपणीं तें दृश्य पळोवन आंगार कांटो उबो रावतालो, इतलो भिरांकूळ अपघात. हें असलें पळयलें की दिसता गाडी चलोवप म्हणल्यार अपघाताक आमंत्रण. शी नाकाच त्यो गाडयो! म्हणल्यार गाडी व्हरून गेरेजींत धांपून दवरप? आनी ती धांपून दवरल्यार एक दीस कळमेवन तिचें स्क्रॅप जावन पडचें ना?

अपघात फकत रस्त्याचेरच जातात अशें न्ही. ते खंयूय जावंक शकतात. म्हणल्यार रस्त्यार येनासतनाय जावंक शकतात. म्हणून असो तोंकाचो निर्णय घेवप योग्य न्ही.

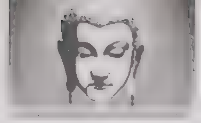
चलतां चलतां अचकीत दोन रस्ते लागले, खंयच्या रस्त्यान वचप हें विचारूंक तर कोण्ण ना. अशा वेळार आमचे मुखार तीन पर्याय आसात. पयलो पर्याय खंयचोय एक रस्तो निवडून चलत रावप. दुसरो पर्याय कोणूय येयत म्हूण वाट पळोवप. तिसरो पर्याय म्हणल्यार खंयच्याच रस्त्यान वचनासतना मदींच उबो रावप. हो तिसरो पर्याय सामको अयोग्य कारण अमर्याद वेळ फुकट वतलो... शिवाय आपूण चुकलां काय बराबर हेंवूय कळना. देखून रस्तो चुकलोय जाल्यार पयलो पर्याय बराबर जातलो. कारण घेतिल्लो निर्णय चुकलो हें तरी समजतलें. निर्णय चुकल्यार चुकूं पूण तो घेवप हेंच योग्य. निदान निर्णय घेतलो हें समादान मेळटा. अशें केलें जाल्यार निर्णय घेवपाची निदान संवय तरी लागतली. चुकिल्ल्या निर्णयांतल्यांन चूक सुदारपाक शिकूंक तरी मेळ्ळें. हो अणभव म्हत्वाचो. शीत करतना तें कुकराक लागलें जाल्यार उदक कमी पडलें हें समजता. एकदां दोनदां कुकर जळ्ळो तरी दुसरे फावट शीत बराबर जाता.

इतिहासांत जायते म्हान मनीस जावन गेले. ते अग्रंवर जावंक पावले, ताचे फाटलें मुखेल कारण म्हणल्यार तांणी घेतिल्ले अचूक निर्णय. तांचे भितरली निर्णयक्षमताय खरेपणी वालोराची आसली. अख्खो संवसार जिखपाक तुका कितें करचें पडलें? तुजे कडेन सैन्य बळ, पयशे आसले देखून शक्य जालें काय कितें? असो प्रस्न संवसार जिखूंक सोदपी सिकंदराक केलो तेन्ना ताणें सांगलें, ''जग जिखतलों अशें जेन्ना हावें थारायलें तेन्ना एकाच खिणाक निर्णय घेतलो. तो घेतना फाटींफुडें केल्लें जाल्यार म्हजें सपन केन्नाच येसस्वी जावचें नासले.'' खंयचोय निर्णय लांबणेर पडलो की कितेंच जावंक पावना. तो बेगोबेग घेवप हें फकत नेपोलियनाक शक्य जालें म्हूण तो युरोप खंडाचेर राज्य करूंक पावलो. खर इत्साशक्त, आत्मविश्वास, मानसीक बळ आनी निर्णय घेवपाची कुवत हीं ताच्या व्यक्तिमत्वाचीं वैशिश्ट्यां आसलीं. इत्सा थंय मार्ग अशें म्हणटात. राजा शिव



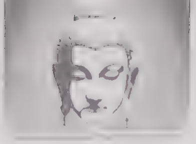
छत्रपती निर्णय घेवपाक वेळ काडी नासलो. एकदा कितें थारायलें की तें जावंक जाय हो ताचो सबाव आसलो. मोटीं मोटीं जैतां हातासपी नेपोलियन, वार्टलुची लढाय मात हारलो हाचें कारण म्हणल्यार ते लढायेंत निमणे मेरेन ताका योग्य निर्णय घेवंक जमलें ना. ज्या खणाक निर्णय लांबणेर पडलो त्याच खिणाक आपल्या परभवाचेर म्होर लागली अशे उद्‌गार ताणें काडिल्ले. महात्मा गांधी पळोवपाक कितलो किरकोळ. स्वातंत्र्य चळवळींतले जायते निर्णय ताणें सहज घेतले. मातूय फाटीं फुडें जायनासतना अथक चळवळी, सत्यागृह करून ब्रिटिशांक घाम काडलो, तें फकत ताच्या योग्य निर्णया पसत.

संवसारांत चांटेपावलाक निर्णय घेवपाचे प्रसंग दर एकल्याचेर येतात. ते ते निर्णय त्या त्या वेळार घेवंचे पडटात. दुबाब, भिजुडपणा, भंयाचे विचार, नकारार्थी विचार हे आमच्या निर्णयाचे दुस्मान. भंयाक लागून वेळार निर्णय घेवप जायना. नकारार्थी विचार म्हणल्यार एक खर आडखळ. एक थारायलें आनी दुसरेंच घडलें जाल्यार? वखद घेतलें आनी ताचो वायट परिणाम जावन चड दुयेंत पडलो जाल्यार? म्हजो एक लागींचो इश्ट आयज तीन चार वर्सां जालीं एक प्लॉट घेवन घर बांदपाक सोदता. ताणें आपले परीं दुडवांचें नियोजन केलां. जायते कडेन प्लॉटांची चवकशी केली पूण अजून मेरेन ताका मना सारखो एकूय प्लॉट मेळना. जमनीच्या वेवहारांत लुबाडटात, देखून प्लॉट घेवपाचो वेव्हार अजून मेरेन जावंक पावलो ना. आयज स सात वर्सां जालीं तो भाड्याच्याच घरांत रावता. घडये फुडाराक देखून तो घर वा जमीन विकती घेवन घर बांदीत अशें दिसना. दुबावाचो किडो ताचे तकलेंत वळवळत आसा. कारण तें ताचें स्वताचें 'क्रियेशन'. निर्णया बगर उत्कर्श जायना. अशा वेळार मनीस प्राक्तनाक दुशण दिता. शेक्सपियराल्या एका नाटकांत हॅम्लेट नांवांचें एक पात्र अशेंच दुबावाचे दलदलींत फशिल्लें. संशय आनी अती चिकित्सा हाचे पसत ताका मानसीक दुयेंस जावन शेवटाक तो आवटो जालो. ''टायम ॲण्ड टायड नेवर वेट.'' संद येता ताचें भांगर करूंक जाय. तवो गरम आसता तेन्नाच भाकरी भाजूंक जाय. योग्य निर्णय योग्य वेळार घेवंक शिकूंक जाय. आयचें फाल्यां, फाल्याचें परां केल्यार हातांक येतां येतां शेंवटो उडी मारून नाच्च जातलो, हें मतींत दवरूंक जाय.



वेळार ते ते निर्णय घेवप जाले ना जाल्यार मागीर पच्छताप जाता. स्वताक निर्णय घेवंक जमलें ना की निरूपायान हेरांनी घेतिल्ल्या निर्णया कडेन मान बागोवची पडटा. अशी परिस्थिती निर्माण जाता तेन्ना ''च्यॉयस'' आसना. देखीक गुरूनाथ नांवाचो एक इश्ट दिसपाक करपाक बरो. शिक्षण नोकरी सगळें बेस बरें. आपल्या लग्नाची तयारी करतां करतां वर्सां जाली चार. नशिबान जाय अशी व्हंकल सांपडना. जायत्यो व्हंकलो पळयल्यो. निवड जायना. कोण काळी, कोण सांवळी, तर कोण चड गोरी, एक मोटवी, एक लांब, एकटेचे केंस पिंगशे जाल्यार एकटेक शिर्वीस ना. सुमार डजन भर व्हंकलो पळयल्यो. वधूपरिक्षेंत सडकून मार खालो, देखून फायनल सिलेक्शन जायना. गुरूनाथ आनी ताची घरचीं चलयो पळोवन पळोवन थकलीं. लग्नाचो न्हवरो वय वाडून बिजवर जावंक पावलो. एक दीस अचकीत ताचो फोन आयलो. फाल्यां जमता जाल्यार आमगेर येवन चल. व्हंकल पळोवपाचो कार्यक्रम आसतलो, असो हांवें अदमास काडलों. हांवें म्हणलें, ''दाखोवपाचो कार्यक्रम घरा दवरला काय भायले भायर?'' ताणें म्हणलें, ''आयज साखरपुडो!'' गुरूनाथाचे घोडें गंगेंत न्हालें. चार वर्सांनी जावं ताणें निर्णय घेतलो तें आयकून बरें दिसलें. लग्ना उपरांत एक दीस ताणें सहज उलयतां उलयतां म्हणलें, ''हे व्हंकलेची निवड हांवें करूक नासली. व्हंकलेनूच दोन वर्सां आदीं म्हाका न्हयकारिल्लो. पूण अचकीत कितें जालें कोणाक खबर. तें लग्नाक तयार जालें. हांवेंय ओडून धरलें ना. जाता तें जांव म्हणून 'हय' म्हणलें.'' खरेपणीं व्हंकलेची निवड करूंक ताका जमलेंच ना. व्हंकलेन ''हय'' म्हणलें तो निर्णय ताका स्विकारचो पडलो इतलेंच. निर्णय घेवंक शक्य जायना तेन्ना हेरांनी घेतिल्ले निर्णय स्विकारचे पडटात.

निर्णय आनी राजकारणी लोकांचें सदांच वांकडें. राजकारणी लोक कसलेय निर्णय सपासप घेनात. ते रेंगाळत दवरतात. अशा लोकांक हय वा ना अशें म्हणूक जमना. त्या बदला पळोवया, विचार करूंया असली भास करतात. जाता तितले निर्णय लांबणेर उडोवप हो तांचो निजी गूण. निर्णय लांबणेर उडोवप म्हणल्यार एका अर्थान लोकांचो संपर्क वाडोवप अशें घडये तांकां दिसता आसुंये. अडचणीचेर मात



करून मुखार कशें वचप हें कोलंबसाकडसून शिकचें. वायट परिस्थिती, वादळी हवामान, अनेक अडचणीं, संकश्टां आनी सैमीक आपत्तीक तोंड दियत ताणें समुद्र प्रवास चालूच दवरलो. देखून तो आपलो उद्देश सफळ करूंक शकलो. ''स्वराज्य हो म्हजो जल्मसिद्ध हक्क आनी तो हांव मेळयटलोंच'' हे लोकमान्य टिळकाले उद्‌गार अज्रंवर जाले ते तांच्या खर निच्छेव आनी घटमूट विचारां पसत.

वेवसाय-धंद्यांत निर्णय घेवपाक केन्ना केन्ना इल्लोय वेळ लेगीत आसना. इतले बेगोबेग कांय गजाली थारावच्यो लागतात. वेळार निर्णय घेतले ना जाल्यार धंद्यांत लुकसाणी सोंसची पडटा. जोखीम पत्करले बगर वेवसाय पुटाक येवंक कुस्तार. कंपनीचे मॅनेजिंग बोर्ड सहमतान चर्चा करून निर्णय घेता. तर कांय वेळार चर्चा वा भासाभास करूंक वेळूच आसना. अशा वेळार धपक्याक निर्णय घेवपाचे अधिकार एखाद्र्या तज्ञ संचालकाचेर सोंपयतात तें हेच पसत.

अटीतटीच्या वेळार निर्णय घेवप म्हणल्यार, "Do or die!" विमान चलोवपी पायलटांक, लडायेर झुजपी जवानांक, ऑपेरेशनां करपी दोतोरांक निर्णय घेवपाक कळाव करूंक उपकरना. इतले बेगोबेग निर्णय घेवचे पडटात. खंयचेय निर्णय सद्‌विवेक बुद्धीक स्मरून घेवंक जाय. घेतिल्ल्या वायट बऱ्या निर्णयाची नैतीक जबाबदारी स्विकारपाची तयारी आसूंक जाय. भावनेच्या भरांत कसलेय निर्णय घेवचे न्ही. तशेंच, अती उत्साहाच्या भरांत वा दुख्खाच्या चेंपणा खाला निर्णय घेवचे न्ही. तणावा खाला वा चिंतेच्या खर सावटा खाला निर्णय चुकतात. निर्णय बारीक जावं मोटे, शांत वातावरणांत, थंड तकलेन घेवप सदांच बरें. एखाद्र्या मोट्या विशया संबंदान जेन्ना निर्णय घेवचे आसतात, तेन्ना आपल्या परस वरीश्ट मनाशालो सल्लो घेवचो. एकदां घेतिल्ल्या निर्णया कडेन प्रामाणीक रावचें. आपल्या निर्णया पसत कोणाक दुखतलें, कोणाक वायट दिसतलें, असो विचार करप बराबर न्ही. निर्णय घेवप, वेळार घेवप, निर्णय विचारान घेवप, एकदां घेतलो की थीर रावप, मागीर ते ल्हान आसूं वा व्हड आसूं...!

◆◆◆

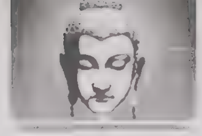
# संमोहन : भारतीय आनी पाश्चात्य

पुराण कथेंत भगवान विष्णून मोहिनी नांवाचे सुंदर अस्तुरीचें रूप घेवन भस्मासुराक आपल्या मोह–जाळ्यांत सहज ओडून घेतलो. तिचेर भस्मासूर इतलो भाळ्ळो की नाचतां नाचतां ताणें आपले हात आपलेच तकलेर केन्ना दवरून आपलें भस्म करून घेतलें, हें ताकाय केळ्ळें ना. जें अस्त्रान करपाक जालें ना तें विष्णून मोहिनी रूप घेऊन करून दाखयलें. रामायणांत रावणाचो पूत मेघनाथाक मायावी शक्तीचें वरदान आसलें. हेच मायावी शक्तीन ताणें लक्ष्ममणाक बेशुद्ध केलो. भगवान विष्णूली मोहिनी शक्ती वा मेघनाथाली मायावी विद्या म्हणल्यार एके परीन संमोहन विद्याच! संशोधकांच्या मतान मायावी शक्ती म्हणल्यार अस्तित्वा भायली कल्पना. ऋग्वेदांत धाव्या खंडांत वशिष्ठ रूशीच्या स्पर्श चिकित्सेचो उल्लेख येवन गेला. हस्तस्पर्श वा तकलेक हात लावन आशिर्वाद दिवप वा मस्तकाक स्पर्श करप म्हणल्यार स्पर्शचिकित्साच. पुर्विल्ल्या काळार साधू, तपस्वी, वा योगीपुरूस आपल्या आंगांतले शक्तीच्या प्रभावान आशिर्वाद खरे करून दाखयताले. मनशाल्या हाताच्या बोटांतल्यान एनर्जीचो प्रवाह भायर सरता. अशा प्रवाहांत एक खेरीत भाशेची उर्जा निर्मणी जावन चमत्कार घडूंक पावता अशें स्पीरिच्युअल विज्ञान सांगता. हीच उर्जाशक्त रोग निवारण करून पिडेस्तांचें दुख्ख वा पिडा पयस करता अशी स्पर्शचिकित्सेची संकल्पना. हस्तस्पर्शांतल्यान आदल्या काळार जे चमत्कार घडटाले ताचें फाटलें कारण हेंच आसूंक जाय.

वेदकालीन उपचार पद्दतींत मंत्रविद्या वा जपमंत्र साधना हांकां अनन्य म्हत्व दिलां. भारतीय अथर्ववेदांत वेदमंत्राचें म्हत्व सांगलां. मंत्रोच्चारांत ध्वनी निर्माण जावन तातुंतल्यान एक खेरीत भशेची शक्ती निर्मणी जावंक पावता. गोंयांत जायते कडेन भौशीक गाराणीं घालपाची परंपरा आसा. धर्मीक स्रद्दा थळांनी देखीक, धालां मांड, शिमग्या मांडार धा जाण जमून देवा मुखार मोठ्या आवाजांत गाराणीं घालतात. सांगाताक एका तालार पारंपारिक वाद्यां वाजयतात. हातूंतल्यान

ध्वनी निर्मणी जावन वातावरणांत एके तरेचें वेगळेपण येता. भौशीक गाराण्यांत अशी एनर्जी निर्माण जावंक पावता. सगळ्यांनी एकाच सुरांत ''हय सायबा... हय सायबा...'' अशें म्हणलें की एक खेरीत वातावरण निर्माण जावन वाजपाच्या आवाजांत कांय जाण उब्या उबे खुदपाक लागतात. दसऱ्याक भार काडूंक व्हडा व्हडान धोल वाजयतना आंगार तांदूळ मारतात, तेन्ना आंग शिरशिरूंक लागता. खरेपणी एकाच ठेक्यार वाद्याच्या आवाजा बरोबर भौसाचो आवाज हातूंतल्यान ध्वनी मोनोटोनी जावन आंग आपसूंक शिरशिरून येता. असले विधींत धर्मीक भावनेचो वा विश्वासाचो वांटो कितलो हाचे विशीं वेगवेगळीं मतां आसूं येतात. तरी ध्वनीच्या कंपनांत भार येवपाची क्रिया सहज घडटा, हें मात खरें...! धालां मांडार रंभा खुदतना हाऽऽ हाऽऽ हाऽऽ हाऽऽ असो मोठ्यान आवाज काडटात. शिवाय आतां भार येतलो... सगळीं खुदपाक लागतलीं... हो विचार दर एकट्याचे तकलेंत आशिल्ल्यान खुदपाचे सोपस्कार सोंपेपणान घडूंक लागतात.

श्रीकृष्ण म्हणल्यार मोहन. जो मोहीत करता तो संमोहन! बाल वयार कृष्ण गोपींक भूल घालतालो. देखून संमोहनाक ''भूलविद्या'' अशें नांव पडलें आसुंये. बालसुलभ कृष्ण ल्हानपणांत वादीवपणां करी. गोकुळांतल्या सवंगड्यां बरोबर आडांगीपणां करी. यशोदेची नदर चुकोवन धंयाचे हांडे फोडून धंय चोरी. एक दीस यशोदेन कृष्णाक ''रेडहँण्ड'' धरलो. गालांत लोणी... हातांत लोणी... अशे अवस्थेंत यशोदा दोळे मोटे करून कृष्णाक, अडेच्या रागान म्हणटा, ''आयज हांवें तुका चोरी करतनाच धरला... तोंड उगडऽऽऽ... पळोवदी म्हाका तुवें तोंडांत कितें भरलां तें!'' कृष्ण आपलें तोंड कशेंच उगडना. यशोदाय हट्टाक पेट्टा. ''मोहना, तुवें तोंड उगतें करून दाखोवचेंच पडटलें! आतां तुजी सुटका ना...! दाखय तुज्या तोंडांत कितें आसा तें...!'' कृष्ण सहज आंऽऽ करता... ताच्या तोंडांत यशोदेक ब्रह्मांड दर्शन जाता. तो चमत्कार पळोवन ती घुंवळ येवन पडटा. भुरगो स्वरूप श्रीकृष्ण म्हणल्यार मोहन! मोहन संमोहक आसलो. अर्जुनाक संमोहन विद्येची जाण आसली देखून ताका 'गूढकेसरी' ह्या नांवांन पाचारताले. संमोहन विद्येचें दुसरे नांव म्हणल्यार गूढविद्या!

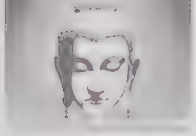


वेदकालीन युगांत असल्यो जायत्यो आख्यायिका आसात. पुराणकाळांत रूशी–मुनींक संमोहन विद्येची जाण आसली. इतलेंच न्ही तर ध्यानमग्न जावंक ते स्वताचेर संमोहनाचे प्रयोग करी. पुराण काळांतल्यो कथा वा प्रसंगांतलें खरेंपण सोदपाचो यत्न ह्या लेखांत करूं ना, वा ताचेर विस्तृत बरोवन विशयांतर करी नासतना मूळ विशया कडें वळूंक सोदतां.

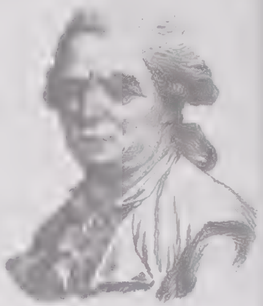
डॉ. भास्कर व्यास

संमोहन शास्त्राचें पुराय श्रेय पाश्चात्य देश स्वता घेवपाचो यत्न करीत आयल्यात. वेद काळांत लेगीत आमच्या देशांत हे विद्येचो बरोच प्रभाव आसलो. ही गजाल आडनदर करूंक फावना. **डॉ. भास्कर व्यास** हांच्या संशोधना वरवीं अशें दिसून येता, भारतांत पुर्विल्ल्या काळार संमोहन विद्येचो बरोच प्रसार जाल्लो. त्या काळार आमच्या देशांत संमोहन हें उपचारांचें एक उपयुक्त अशें तंत्र आसलें. डॉ. व्यासान ह्या शास्त्राचो उल्लेख, 'प्रेक्टीकल थेरोपिटीक टूल' असो केला. संमोहनाच्या खोल संक्रमणावस्थेक 'तुर्यावस्था' अशें म्हणटात. तुर्यावस्था म्हणल्यार विचारहीण मनाचें एक सुक्षीम रूप. पुर्विल्ल्या काळार योगी–मुनी, तपस्वी बी तुर्यावस्थेंत वचून ध्यान धारणा करी. मनाची खेरीत भशेची ही अवस्था म्हणल्यार 'द फोर्थ स्टेट ऑफ थॉटलेस मायण्ड'. हे अवस्थेंत योगी समाधिस्त जावंक पावताले. ही अवस्था म्हणल्यार 'योगनिद्रा'. संमोहनाची ही एक अती खोल संक्रमण अवस्था. पुर्विल्ल्या काळार रूशी मुनी वा साधक, वर्सांची वर्सां एकाच जाग्यार ध्यानस्थ जावन तपश्चर्या करताले. धा वर्सां, बारा वर्सां, वा ताच्या परस चड काळ ध्यानांत घालयताले. कठोर साधना करून इत्सीत फळ मेळळे बगर तांची तपश्चर्या सोंपनासली. पुराण काळांतल्या घडणुकांचो सोद घेवप वा त्या घडणुकां फाटलें सत–असत् सोदप म्हणल्यार कठीण काम!

एखाद्र्या विज्ञानीक सिध्दांतांत थोडो भोव फेरफार केलो की पाश्चात्य देश ताचें सबंद स्त्रेय आपूण घेवंक सोदतात, असो फाटलो इतिहास सांगता.



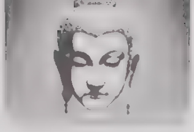
स्पर्शचिकित्सा प्राचीन काळार भारतांत अस्तित्वांक आसली. **डॉ. ऍंथन मेस्मेर** हांणें ह्या उपचार तंत्रांत थोडोसो बदल केलो. हाताच्या जाग्यार ताणें लोहचुंबकाचो वापर केलो. (The Theory of Animal Magnetism) डॉ. मेस्मेरचो कार्यकाळ आसलो 1733 ते 1815. तरी पाश्चात्य संमोहन इतिहासांत कांय कडेन डॉ. मेस्मेर हाका स्पर्शचिकित्साचो गुरू मानला. निदान तशें भासोवपाचो यत्न जाला. योग विद्येंत भारत जसो म्हालगडो देश तेच भशेन संमोहन शास्त्रांतय पारंगत आसलो. 1733 च्या आदीं सावन ग्रीक, इजिप्त, रोम सारकेल्या देशांत संमोहनोपचार आसले, अशे पुरावे सांपडटात. इजिप्त देशाच्या प्राचीन राजवाड्यांच्या वण्टींचेर संमोहन दृशां पितारिल्लीं आसलीं. 'संमोहन : शास्त्र आनी उपचार' ह्या म्हज्या पयल्या पुस्तकांत हाचेर सविस्तर बरप जालां.



**डॉ. ऍंथन मेस्मेर**

डॉ. ॲंथन मेस्मेरच्या मरणा उपरांत ताच्या शिश्यांनी पाश्चात्य देशांत संमोहनाचें काम चालूच दवरलें. जशें जशें संशोधनाचें कार्य वाडत गेलें, तशें तशें ह्या शास्त्राची व्याप्ती आनी मूळ संकल्पनाय बदलत गेली. गोंयचे सुपूत आनी फाकिवंत संमोहनशास्त्रज्ञ **डॉ. आबे फारिया** हाणे आपले परीन तातूंत खेरीत भशेन बदल केले. संमोहन हें व्याधी निर्मुलनाचें एक बरें साधन, हाची वळख जगाक ताणेंच करून दिली. फ्रान्स देशांत ताणें जायत्या पिडेस्तांक व्याधीमुक्त केले. मजगतीं डॉ. जेम्स ब्रेड हांणें संमोहन विद्येचो प्रसार युरोप खंडा भायर पावयलो. भारत स्वातंत्र्यपूर्व काळांत म्हणल्यार 1851 वर्सा इंग्लेज सरकारान **डॉ. एस्डेल** हाका कलकत्त्याच्या एका हॉस्पिटलांत धाडून दिलो. डॉ. एस्डेल एक कुशळ शल्यचिकित्सक आसलो. आपल्या अणभवाचो

**डॉ. आबे फारिया**

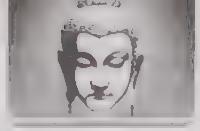


ताणें भारतांत बरो उपेग केलो. संमोहन उपचारांतल्यान ताणें जायत्या दुयेंतींचेर उपचार केले. हिप्नोटिजमच्या तंत्रान ताणें जायत्यो शस्त्रक्रिया येसस्वी करून दाखयल्यो. हुम्री लाय नासतना बाळंतपणां केलीं. हजारांनी पिडेस्तांची मानसीक दुयेंसां पयस केलीं. डॉ. एस्डेलचो भारतांतलो कार्यकाळ तोखणायेचो आसलो. इंग्लेज सरकारान ताका कांय वर्सांनी इंग्लंडाक परत आपोवन व्हेलो. मेस्मेरचें भूतकालीन मेस्मेरिजम आतां नव्या रूपांत मुखार आयलें. नवे सोद, नवें संशोधन हाचे पसत संमोहनशास्त्राक एक नवी दिका मेळ्ळी. वेदना वेवस्थापन, मानसीक उपचार, वायट संवयो आनी वेसनां हांचेपसत संमोहन उपचारांक एक नवें दार उगतें जालें. संमोहन शास्त्राक अमर्याद स्थान मेळ्ळें. मजगतीं ब्रिटिश आनी अमेरिकन मेडिकल काऊन्सिलान संमोहनशास्त्राक उपवैजकी शास्त्र म्हूण कायद्यान मान्यताय दिली.

वेदकाळांत भारतांत संमोहनशास्त्रांत भारतीय रूशीमुनी फिशाल आसले. हिंदू धर्मा भायर हेर धर्मांतूय हें शास्त्र प्रचलीत आसलें. बुद्ध धर्मांत बौध्द ग्रंथांत मनाची एकाग्रताय ही संकल्पना रूढ आसली. जाका त्या वेळार 'समाधीयोग' अशा नांवान पाचारताले. 'विपस्यना' म्हणल्यार स्वताच्याच मनाचें स्वताच केल्लें निरिक्षण वा अंतर्मनाच्या गूढशक्तीचो आत्मसोद. हातूंत अंतर्मनाच्या खोलायेंत वचून आत्मपरिक्षण करतात. बौध्द धर्मग्रंथांनी आनी हेर आध्यात्मीक साहित्यांत संमोहन आनी ध्यान साधना हाचेर खेरीत भशेन उजवाड घालपाचो यत्न जालो. स्वताच्या मना कडेन केल्ले संवाद म्हणल्यार विपस्यना ध्यान. स्वसंमोहन ध्यान आनी विपस्यना ध्यान हातूंत तसो मोटो फरक दिसून येना. आत्म-संमोहनातूय अंतर्मनाच्या खोल तळा कडेन वचून आत्मसंवाद सादोवपाची क्रिया घडटा. प्राचीन भारतांत उपजत आशिल्लो हो मानसशास्त्रीय खजिनो कालांतरान भायल्या देशांतल्या बुदवंतानीं जशाक तसो उखल्लो. इतलेंच न्ही तर ह्या गूढशास्त्राचें म्हालगडेंपण फारावपाचे सवंग यत्न जाले. अध्यात्मशास्त्रांत भारत देश सबंद संवसाराचो म्हालगडी! योगशास्त्राचो अधिपती तसोच संमोहन शास्त्राचो जाणकार हें सगळे जाण कबूल करतात.

हिप्नोसिस ह्या उतराचो परिभाशीक अर्थ ''न्हीद.'' ग्रीक भाशेंत 'Hypnos" म्हणल्यार न्हिद. 'Osis' म्हळ्यार 'स्थिती'. थोड्या उतरांनी सांगपाचें जाल्यार न्हिदेंतली स्थिती. पाश्चात्य देशांत संमोहनाचे शास्त्रीय प्रयोग संवसारभर जाताले अशे पुरावे सांपडटात. देखीक इजिप्त देशांत थंयचे धर्मगुरू प्रार्थना मंदिरांक न्हिदे-देवळां अशें म्हणटाले. ग्रीक देशांत लेगीत जायते लोक न्हिदे-देवळांनी आपल्याचेर उपचार करून घेवंक गर्दी करताले. न्हिदे देवळांनी ख्रिस्ती धर्मगुरू दुयेंतींचेर जे उपचार करताले ते संमोहन उपचार आसले. न्हिदे देवळांनी भावीक लोक येवचे हे पसत तांणी नामी शक्कल काडली. म्हणल्यार न्हिदे-देवळाक लागूनच प्रार्थना मंदिराची वेवस्था केली. जायते फावट प्रार्थना मंदिरांनी लेगीत पाद्री पिडेस्तांचेर उपचार करी. दुयेंतीक खोल संमोहनांत व्हरून अंतर्मनाक संदेश दिवन वांगडा प्रार्थना आनी प्रवचनां दिवपाची वेवस्था आसली. म्हणल्यार एकाच वेळार दोन गजाली साध्य जाताल्यो. त्यो म्हणल्यार संमोहनोपचार आनी धर्मीक प्रार्थना. हालींच हांवें फोंडें शारांत ख्रिस्ती धर्मगुरूंचें हिलींग शिबीर पळयल्लें. ब्रदर रायमन नावाची एक व्यक्ती सामुहीक हिलींग करताली. ''आलेलुया... आलेलुया... सर्गींचो सुमया आता तुमची दूख पिडा पयस करतां'', अशे म्हणून तो पिडेस्तांचेर थापट मारिल्लेवरी करून पिडा पयस करी. जोडयेक ख्रिस्ताचीं गायनां करी. प्रार्थना करतां करतां जेजूचें आगमन अशें सांगून पिडेस्तांक भावनीक घटाय दिवन न्हिदेंत व्हरतालो (म्हणल्यार हो संमोहनाचोच प्रयोग).

**व्होंण्ड ताई** नांवाचो एक खडेगांठ स्पिरीच्युअल हिलर हांचीं धर्मीक प्रार्थना तशेंच उपचार करपाची त्या काळावेली खाशेली पध्दत हे पसत संवसारांत नामनेक पाविल्लो. हो मनीस पिडेस्तांक स्पर्श करिनासतना पांच-स फूट अंतरार रावून आपले हात वयर सकयल करून (Passes) पिडा मुक्त करतालो. हें सगळें करतना तो देवाचें नांव घेवन पिडेस्तांक भावनीक घटाय दितालो. अशे पद्दतीक भावार्तोपचार अशें म्हणटात. हे उपचार पुराय भावनीक विश्वासाचेर आदारीत आसतात. अमूक एका हिलरा कडेन गेल्यार सगळ्या रोगाचें निवारण जाता, असो



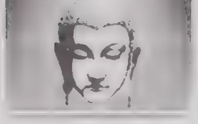
खर विश्वास पयलींच मनांत बाळगून पिडेस्त आपल्याचेर उपचार करून घेता. हिलर पिडेस्तांचें मानसशास्त्र वळखून उपचार करता. भावार्त वा स्रध्दा असल्या उपचार तंत्राचो फायदो.

पुर्विल्ल्या तेंपार हिप्नोटिजमचेर जांणी जांणी संशोधन केलें, तातूंत चड करून स्वित्झरलंडाचे **फादर जोहन गासनर** हांचें नांव घेतात. फादर गासनर संमोहन प्रयोगांतल्यान पिडेस्तांचेर उपचार करी. खरेपणी फादर गासनर हाच्या उपचार तंत्राचेर डॉ. मेस्मेर इतलो प्रभावीत जालो की ताणें आपलें पुराय जिवीत संमोहना पसत समर्पीत केलें. ताणे फादर गासनराल्या उपचार पद्दतीचें जशाक तशें अनुकरण केलें. फरक इतलोच की सुरवेक मेस्मेर लोहचुंबकाच्या वारावांचो उपेग करतालो. मुखार मेस्मेर हाताचो उपेग करून पिडेस्तांचेर उपचार करूंक लागलो. पाश्चात्य देशांत चड करून फ्रान्सांत तो इतलो नामनेक पावलो की ताचे कडेन दिसाक जगभरांतल्यान हजारांनी पिडेस्त येवंक लागले. मेस्मेर दुयेंतीचेर लागीं लागीं विनामुल्य उपचार करतालो, ते पसत जायत्या दोतोरांलो वेवसाय बंद पडूंक लागलो. तांणी मेस्मेरा विरूद्ध हीन प्रचार करूंक सुरवात केली. तो चेटूक करता आनी लोकांक नाडटा अशी फाम घातली. परिणाम ताका फ्रान्स देशांतल्यान हद्दपार केलो. ताणें इंग्लंडचो राजाश्रय घेतलो. मेस्मेर खरेपणी पिडेस्तांक दुयेंसांतल्यान बरो करता काय ना हें तपासूंक इंग्लंडचे राणयेन ताची परिक्षा घेतली. डॉ. मेस्मर हे परिक्षेक पास जालो. ज्या फ्रान्सांतल्यान ताका धांवडायल्लो त्याच देशान ताचे व्हड सत्कार सुवाळे घडोवन हाडले. मेस्मेराक हिप्नोटिजमचो महर्शी ह्या पदाचो मान दिलो, तरी फादर गासनर होच संमोहन उपचारांचो खरो उपासक आसलो.

सुमेरियन, पर्सियन, चीनी, रोमी संस्कृतायांनी संमोहनाक एक खेरीत स्थान मेळूंक पावलें. खंयचीय गजाल, वा विज्ञानीक सिद्धांत कुड्डेपणान आपणाय नासतना ताचो खोलायेन शास्त्रीय अभ्यास करून तो आपणावप हो एक बरो गूण पाश्चात्य देशांत दिसून येता. मेडिसिनाच्या जाणकार दोतोरांनीय हिप्नोटिजम तंत्राचो उपेग वैजकी उपचारां पसत वापरूंक सुरूवात केली. जातूंत **डॉ.**

**रिकामियेर** हाचें नांव सगल्यान पयलीं घेवंक जाय. डॉ. रिकामियेर हांणें जायतीं ओपेरेसांवां संमोहन शास्त्राच्या आदारान केलीं. पिडेस्तांक ओपरेशन रूमांत हुम्री लायनासतना संमोहनाच्या खोल संक्रमणात व्हरून ऑपेरेसांवां करपी **डॉ. जॉन एलिओट्सन** हांचें नांव पयले सुवातेर आसा. 'हुम्री–संमोहन' तशेंच संमोहन–स्टेथोस्कोपाचो सोदूय ताणेंच लायलो. वर्स 1840 ते 1850 म्हणल्यार सुमार 10 वर्सांत **डॉ जेम्स एसडेल** ह्या सर्जनान सुमार 2000 परस चड ऑपरेसांवां हुम्री लायनासतना फकत संमोहनाच्या आदारान येसस्वी करून दाखयलीं. जेम्स ब्रेडाक तर आधुनीक संमोहन महर्शी अशें म्हणटात. ताणींच 'मज्ञा भाशीक संमोहन' ह्या खाशेल्या तंत्राची निर्मणी केली. अशे तरेन वैजकी क्षेत्राक एक नवो दिश्टीकोण दिवपाचें म्हान कार्य जालें. तरी मेस्मेरच्या नांवांतली जादू मात कमी जाली ना. भारतीय क्रिकेटीच्या इतिहासांत विराट कोहली, युवराज सिंग, अजिंक्य रहाणे अशी नवीं नांवां आसून लेगीत सुनिल गावस्कर वा सचिन तेंडुलकर हांचें स्थान कोण्ण घेवंक शकनात, तेच परीं संमोहनाचे जायते म्हाजाणकार जरी जावन गेले तरी डॉ. अँथन मेस्मेरचें स्थान अबादीत आसा.

आर्विल्ल्या काळार **डॉ. ऋशीकेश जाना** हो पयलो भारतीय जाणें संमोहन शास्त्रांचेर डॉक्टरेट घेवपाचो मान मेळयलो. डॉ. ऋशीकेश हाचो जल्म कलकत्ता शारांत जालो. वर्स 1960 ह्या वर्सा ताणें ह्या शास्त्राची पदवी मेळयली. आमच्या देशांत संमोहनशास्त्र हे विद्येचो प्रचार केलो. संमोहनाक एक शास्त्रीय नदर दिवन ह्या तंत्राचे सुदारणे पसत जायतो वावर केल्लो. 1972 त ''**द इंडियन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ॲण्ड एक्सपरिमेंटल हिपनोसीस**'' हे संस्थेची स्थापना केली. तोच हे संस्थेचो पयलो संस्थापक अध्यक्ष आसलो. ताणें संमोहना विशींचे अज्ञान आनी गैरसमज पयस करपाक जायतो वावर केलो. ताच्या वावराक जायत्या जाणकारांनी आपले परीन मजत केली. 1987 वर्सा बडोदा शारांत 'द मेडिकल हिप्नोसीस सोसायटी' हे संस्थेची स्थापना जाली. डॉ. शिवाजी उदार ते संस्थेचो पयलो संस्थापक अध्यक्ष आसलो. तांच्या संमोहन कार्याक पुराय तेंको दिवंक तांकां जायते शिश्यगण येवन मेळ्ळे. जातूंत रूतीभाई पारीख नांवाचो एक मनीस



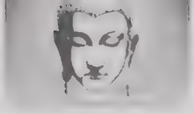
आसलो. डॉ. शिवाजी उदार हांच्या खांदाक खांदो लावन रूतीभाईन संमोहनाचो भारतभर प्रचार केलो. आयज स्वसंमोहन तंत्र जायतें नामनेक पावलां. ह्या तंत्राची मूळ संकल्पना पारीख भाईची. स्वसंमोहन तंत्राक एक खेरीत भशेन मान्यताय लेगीत मेळ्ळ्या. सुरवेक हांणी स्वसंमोहनाचेर जायत्यो कार्यशाळा विनामुल्य घेतल्यो. शिक्षक, दोतोर, वेवसायीक, कंपनी संचालक, गृहीणी, विद्यार्थी हांचे पसत स्वसंमोहन तंत्र भोव फायद्याचें. ताणें सोंपे तरेन स्वसंमोहन अभ्यासक्रमाची आंखणी केली. डॉ. भास्कर व्यास, डॉ. पारीख, हांणी आर्विल्ले काळार आमच्या देशांत जायती तकालस घेवन संमोहनाची शास्त्रीय म्हायती लोकां मेरेन पावयली. मुखार बडोदा विश्वविद्यालयान संमोहन शास्त्राचो एक पदव्युत्तर अभ्यासक्रम सुरू केलो. आयज ह्या विश्वविद्यालयांत जायते विद्यार्थी संमोहन शास्त्राचें उच्च शिक्षण घेवन नांवा रूपाक आयल्यात. सुरवेचीं कांय वर्सां भारतांत संमोहनाचें कार्य संथ गतीन चल्लें, ताचें कारण म्हणल्यार सामान्य मनशाल्या मनांत संमोहना विशीं दिसपी अनावश्यक भंय तशेंच भ्रामक कल्पना. तरी कालांन्तरान परिस्थिती बदलत गेली. गोंयात 'स्वसंमोहन' कार्यशाळांनी सुरवेक कमी लोक येताले. आयज म्हज्या स्वसंमोहन कार्यशाळे विशीं आपूण जावन लोक चवकशी करतात. लोकांचो उपाट प्रतिसाद मेळटा.

आयज एकविसाव्या शतमानांत आदलें संमोहनतंत्र उरूंक ना. मानसशास्त्रीय निकशाचेर आनी शास्त्रीय नदरेन ह्या विशयाचेर संशोधन चालूच आसा. उपचार हो मूळ हेत फाटीं पडून संमोहनाची दिका आनी व्याप्ती वाडत गेल्या. व्यक्तिमत्व विकास, मनाची एकाग्रताय, आत्मविश्वास, सबाव दोश, वायट संवयो अशा साबार विशयांचेर संमोहन बरें प्रभावी थारलां. वेसनां, मानसीक दोश हांचेर संमोहन बेस बरें काम करता. संवसारांत सुमार शंबरां वयर उपवैजकी साधनां आसात. तातूंत संमोहन एक परिणामकारक उपवैजकी साधन म्हणून नामनेक पावलां. चीन देशांतलें ॲक्यूपंक्चर, फ्रान्साचें मॅग्नेटीक हिलींग, जर्मनींतलें हेलप्रॅक्सीस, भारतांतलो आयुर्वेद आनी सिद्ध, त्या भायर आरोमा थिरेपी, बाश फ्लावर थिरेपी, डायर थिरेपी, रेकी अशीं जायतीं उपवैजकी शास्त्रां

आसात. 1954 वर्सा ब्रिटीश मेडिकल एसोसियेशनान जाल्यार 1958 वर्सा अमेरिकन मेडिकल एसोसियेशनान संमोहन उपचाराक कायदेशीर मान्यता दिली. भारत सरकारान 1996 ह्या वर्सा संमोहनशास्त्राक मान्यताय दिली.

संमोहनाचे प्रयोग चड करून सगळ्यांचेर येसस्वीपणान करूं येतात. तरी मान्यताय आसले बगर कोणाचेर प्रयोग करचो न्ही, असो नेम आसा. संमोहन–न्हिदेंत गेल्ली व्यक्ती पुराय बेशुद्ध जावन तिका कसलेंच भान उरना अशें जायत्या जाणांक दिसता. पूण तें खरें न्ही. संमोहन न्हिदेंत सगळें समजता. उलयता तें आयकूंक येता. संमोहीत व्यक्ती विचार करूंक शकता, दोळे उगडून चलूंक लेगीत लागता. हिप्नोटिस्ट सांगता तें तें करून दाखयता. तरीय एके मर्यादे भितर. नितिमत्तेच्या भायर खंयचीय गजाल करिना. संमोहीत व्यक्तीच्या मनांतलें गुपीत काडून घेवंक मेळना (हांगा थोडो आडवाद आसा). जाचेर संमोहनाचो प्रयोग बेगीन जाता ती व्यक्ती मनान दुबळी आसना. तर बुदवंत आसता. संमोहनशास्त्र म्हणल्यार जादू अशें जायते जाणांक दिसता. पूण तें खरें न्ही. संमोहन हें मनाचें शास्त्र. देखून ताचे कायदे आसात. संमोहनांत गेले उपरांत कितें जाता? असो प्रस्न विचारून कांय एक कळचें ना. आपूण मेले बगर सर्ग दिसना म्हण्टात, तशें संमोहनात गेले बगर संमोहन समजुचें ना. अणभव येता तेन्ना मात तें बेस बरें कळूंक लागता हें खरें.

◆◆◆



# अपेसाचें भंय

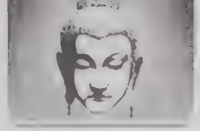
टोयोटा कंपनींत शिर्वीसे पसत साइचिरो होंडा नांवाचे एके व्यक्तीन आपलो बायोडेटा टायप करून आपल्याक बेगोबेग नोकरी दिवची, असो अर्ज धाडलो. कंपनीन ''कामाचो अणभव आनी तंत्रकी गिन्यान ना'' अशीं कारणां दिवन ताचो अर्ज भायर मारतना जापेंत म्हणलें, ''रागार जावं नाका. तुका अशा कामांतलो पुर्वानुभव ना, देखून नोकरे पसत तुज्या नांवाचो विचार जावंक शकना.'' होच साइचिरो होंडा कांय तेंपान प्रसिद्ध होंडा मोटार कंपनीचो संस्थापक जावन नामनेक पावलो. टोयोटा कंपनीन आपलो अर्ज न्हयकारलो म्हणून मातूय निर्शेलो ना. हांतूंतल्यान सकारात्मक प्रेरणा घेवन ताणें हिकमतीन होंडा सारकेली मोटार कंपनीची निर्मिती केली. आयज हीच कंपनी टोयोटा कडेन सर्त करता. रोवान ऍटकिन्सन हें नांव जायत्या जाणांक खबर ना. अभियांत्रिकी शिकप करूनय त्या क्षेत्रांत तो नांव काडूंक शकलो ना. तरीय मोटे हिकमतीन आनी आत्मविश्वासान चित्रपट क्षेंत्रात नांव काडलें. ह्या क्षेत्रांत उपाट येस मेळोवन आयज हो कलाकार येसाचे उंच तेंगशेर मानान उबो आसा. हो नट दुसरो तिसरो कोण्ण न्ही तर, मिस्टर बीन! **थॉमस एडिसनान** विजेच्या बल्बाचो सोद लायलो. प्रयोग शाळेंत दर खेपेक ताचे बल्ब फुट्टाले. हजार प्रयोग फसले पूण अपयेसान खचलो ना. निमणें ताचे जिद्दीन ताका येस दिले. ताच्या फसलेल्या प्रयोगा विशीं ताणें दिल्ली प्रतिक्रिया पळयात, ''म्हजो दर वेळा फसलेलो प्रयोग म्हाका नव्यान तयारी करपाची शक्त दितालो. अपेसूच म्हाका नवे तरेन विचार करपाक स्फुर्त दितालें!'' कितले सकारात्मक विचार ताचे...!

**थॉमस एडिसन**

कसलेंय काम जांव येस आनी अपेस दोनूय समान धरून चल्लो जाल्यार येसाची शक्यताय 50%, असो विचार करून सकारात्मक विचारान पावल फुडें

मारूंक जाय. ‘प्रयत्नांनी परमेश्वर’ अशी म्हणणी आसा. अपेसाचो भंय बऱ्या कामाक फाटीं ओडटा. गितेंतले शिकवणे प्रमाण, ‘‘कर्म करीत राव फळाची आस्त धरूं नाका’’. कितें घडपाचें तें घडले बगर रावचें ना. तरीय वायट घडटलेंच असो विचार करप व्यर्थ! परिक्षेक बसचे पयलींच विद्यार्थ्यान नपास जावपाचें चिंतल्यार अभ्यास जावंक कठीण. पावसपाणी, हवामान हाचेर पुराय विसंबून शेतकामती अथक कश्ट करता. फकत एकाच विचारान, सगळें बरें जातलें... पीक बरें येतलें... सैमीक आपत्तींक आड नदर करून तो जोखीम पत्करता. गिरायक माल खरेदी करतलें, असो विचार करून कारखान्यांत मालाचें उत्पादन जाता. काम कसलेंय आसूं खात्रीन येस मेळटलें, अशी खर इत्सा आसल्यार येस मेळूंक कळाव लागना.

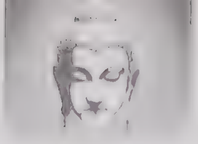
जिवितांत आपल्याक कितें मेळोवपाचें आसा हाचे विशीं घटमूट विचार जाय. ध्येयाचो बिंदू एकदां थारायलो की कश्टांचो प्रवास सुरू जाता, अशें म्हणटात. जायते जाण आपणाक कितें जाय हाचें विशीं बरेच गोंदळिल्ले आसतात. विद्यार्थ्याक जर विचारलें, ‘जिवितांत कितें करूंक सोदता?’ तेन्ना विद्यार्थ्याचो गोंदळ जाता. ‘‘पळोवया... अजून कांय थारावंक ना... तें आतांच सागूंक जायना...’’ असल्यो थतरमतर जापो मेळटात. असोच एक वाटसुरो रस्त्यान चलतां चलतां चार रस्त्यांर पावलो. तेच वेळार थंय एक जाणटेलो पावलो. वाटसुऱ्यान ताका प्रस्न केलो, हो रस्तो खंय वता? जाणटेल्यान म्हणलें, ‘‘तू खंय वता?’’ वाटसुऱ्यान जाप दिली, ‘‘हांव खंय वतां तें म्हाकाच खबर ना.’’ ताची जाप आयकून जाणटेलो अजापलो आनी ताणें म्हणलें, ‘‘तशें जाल्यार तू खंयच्याय रस्त्यान चल. तुका खंय फरक पडूंक आयला?’’ खरेपणीं आमकां खंयच्या रस्त्यान वचूंक जाय, हें खबर नासत जाल्यार वाट विचारप तरी कित्याक? जिवितांत आपल्या लक्ष्या मेरेन पावपाचें नासलें जाल्यार वाट चुकिल्ले वरीं जाता. फुटबॉल खेळटना खेळगडे बॉल अचूक गोल-पोस्टांत धुकलपा पसत मरून खेळटात. खेळटां खेळटां गोल पोस्टूच हुमटावन व्हेले जाल्यार शुटर शूट मारून मारून खंय मेरेन बॉल व्हरतलो? जिवितांत कितें मेळोवंक जाय, कसलें ध्येय हातासूंक जाय, हाचे विशीं जायते जाण अनभिज्ञ आसतात. परिक्षेंत येस मेळोवपाक कश्ट करपी विद्यार्थ्यान जर म्हणलें, ‘‘पळोवया, खंयचे ग्रेडींत पास



जायत तें आतांच सांगूक जावचें ना.'' तर ताचें उद्दिश्ट अनिश्चीत आसा अशें जाता. झुजा मळार फकत दुस्मानाक हारोवन जग जिखपाचें सपन बाळगून झूजपी सिकंदर, नेपोलियन आपल्या खर ध्येया पसत अज्रंवर जाले. येसाचो मार्ग कठीण आसूंक शकता, पूण अशक्य आसना. खंयचेय परिस्थितींत हातांत घेतिल्लें काम जातलेंच असो निच्छेव केल्यार काम जाता हें खरें.

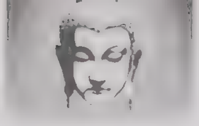
न्हयकारी विचार आनी अपेस दोनूय सांगातान चलतात. 'रडत गेल्लें घोडें झुजतलें कितें मडें?' अशी म्हणणी आसा. जावचें ना, घडचें ना, अशे तरेचे निर्शेवणेचे विचार बऱ्या कामाक आडमेळीं हाडटात. लांब धांवडी मारपी धांवपटू चार पावलां फाटीं सरून मुखार धांवता. अपेसाचे भिरांतीन मनीस कसल्याच कामाची जापसालदारकी घेवंक सोदिना आनी चुकून घेतलीय जाल्यार ती पूर्ण करूंक शकना. देखून ना पटपा सारकीं कारणां फुडें करून आपली बाजू सांबाळ्ळ्या व्हरपाचो यत्न करता. वयलेचाराक वा लोक लजे पसत ती व्यक्ती जबाबदारी सांबळल्या अशें वयर वयर दाखयता तरीय ती पेलपाची मानसिकताय तशेंच यत्न हांचे विशीं प्रामाणीक आसना. अपेसाच्या भंयान भिवकुरेपण पांगुरपी व्यक्ती चड करून अस्थीर विचारांची आसता. म्हणल्यार खंयच्याच कामा धंद्यांत वा नोकरेंत तिगनात. सामंत नांवाचे एके व्यक्तीन एकदा स्टेशनरी दुकान घालें. स–सात म्हयन्यां भितर तें बंद करून च्याची 'ब्राम्हणी' लायली. कांय तेंपान ताणे टॅक्सीचो वेवसाय सुरू केलो. हालींच टॅक्सीचो वेवसाय बंद करून तो दुबयक शिर्वीसेक लागला. अस्थीर विचार खंयच्याय कामांत थिरताय दिना. आयज एक जाल्यार फाल्यां दुसरें! धरसोड वृत्तीक लागून असले लोक खंयच थीर उरनात.

न्हयकारी विचारांच्या अतिरेकांतल्यान मनीस अपेसाक वेंगायता. कसल्याय कामात पयल्यान पयलीं अपेसाचें चिंतप हो एक वायट गूण. अनुवंशिकताय हें ताचे फाटलें एक म्हत्वाचें कारण. म्हणल्यार जाणट्यां कडसून भुरग्यांक तो गूण येवं येतां. 'जनुकी मेंदवा रसायन' हें अपेसाक कारण जावं येता अशें मानसशास्त्रीय मत आसा. भरशीक घरांतलीं जाणटीं मनशांय तशे तरेचो विचाराघात भुरग्यांचेर करतात. देखीक आजो उदकाक थर्त भियेतालो. बापूय तर केन्नाच बोटींतल्यान प्रवास करी नासलो. देखून तारवट्याची शिर्वीस आमच्या



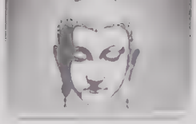
भुरग्यांनी करची न्ही. घराण्याकूच तसो शिराप आसा वा आमच्या रगतांत तें ना देखून आमी तसलीं कामां करूंक फावना. खरेपणी अशे तरेचे विचाराघात कुड्डे समजुतेतल्यान जातात मनातले भिजूड विचार अशे तरेन अपेसाक निमित्त जातात. ही गजाल नदरे आड करूंक फावना. कसलीय जबाबदारी टाळपाक मनीस जायते परीन आपल्याक सोंपीं पडटात असलीं मोटवीं कारणां सोदून दवरता. नशिबाक दोश दिवप, आपलो वेळ बरो ना, साडेसातीची बादा, शकून–अपशकून हांचो आदार घेता. एक देवभक्त सदांच देवा कडेन प्रार्थना करतालो. सद्दां एकूच मागणें मागतालो, ''आपल्याक सोर्त फुट्टूं दी.'' ताची प्रार्थना आयकून देवाकय बेजार आयलो. एके राती सपनांत येवन देवान सांगलें, ''तीन म्हयन्यां भितर तुजी इत्सा पूर्ण जातली.'' त्या देवभक्ताक खुब्ब आनंद जालो. पयलीं परस ताची देवा वयली स्रध्दा वाडली. अखंड प्रार्थना, पुजा, उपास करीत रावलो. देवा म्हाका सोर्त फुट्टूं दी! पळयतां पळयतां तीन म्हयन्याचो काळ सोंपलो. पूण सोर्त फुटली ना. ताणें प्रार्थनेंत देवा कडेन शीण उक्तायलो. ''देवा, तुवें दिल्ली तीन म्हयन्याची मुदत सोंपली. तुवें तुजें आपलें वचन पाळ्ळें ना'', आपल्याक सोर्त फुटली ना म्हूण जायतो रडलो. देवाक मारली भिरभिरी. ताणें डायरेक्ट प्रगट जावन भक्ताक प्रस्न केलो, ''तुका सोर्त फुटली ना हातूंत म्हाका दोश दिवं नाका. तुवें सोर्तूच काडली ना जाल्यार फुट्टटली कशी?''

सोर्त ना काडपी मनशान सोर्ती फुटपाचीं सपनां पळोवचीं न्ही. 'सुंपलेंत आसा तेंच पोशांत येता' अशी म्हणूच आसा. अपेसाचीं आनीकूय जायतीं कारणां आसात. तांतूंतलें एक कारण म्हणल्यार अपेस येतलें अशें चिंतीत रावप. येसाची सगळ्यांत व्हड आडखळ ती हीच. अपेस येतलें म्हणून यत्न करी नासतना रावप म्हणल्यार **सुरक्षीत परिक्षेत्रांत** वचून रावप. जिवितांतलो उद्देश सफल जावंक जाय अशें जर खरेपणीं दिसता आसत जाल्यार सगळ्यान पयलीं हे सुरक्षित परिक्षेत्र सोडपाक जाय. यत्न फुकट वतले, कामांत अपेस येतलें, अशें विचार करप म्हणल्यार अंतर्मनांतली एक भावनीक उंचबळाय. ती खरें तर आपल्याच मनाची निर्मणी. ही भावना मानसीक भंयांतल्यान तयार जाता. कालांतरान ती अंतर्मनांत रिगता. एकदां अशी भावना मनात रिगली की 'फेविक्वीक' जालेंच म्हणून समजुचें.



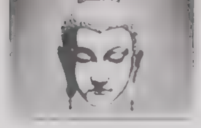
अपेसूच येसाची पयली पायरी अशें म्हणटात. जे लोक अपेस सहज पचयतात ते येस मेळयतात. अपेस मनशाक सगळ्या अर्थान शाणो करता. चुको सुदारूंक मजत करता. पयलो अस्विकार हो दुसरो स्विकार अशें म्हणटात. जॉन क्रेझी हांणें सुमार 500 वयर पुस्तकां बरयलीं. तरीय ताचें पयलें पुस्तक छापूंक सुमार तिनशें जाणांनी न्हयकार दिल्लो. संवसारांत अशीं जायतीं उदाहरणां आसात. अमिताभ बच्चन आपल्या भारदस्त निवेदन शैली पसत फामाद, तरीय तो रेडिओ निवेदकाच्या ऑडिशनांत एका काळार अपेशी जाल्लो. स्टीफन किंग संवसारीक मळार नामनेक पाविल्लो एक लेखक. ताची पयलीच कादंबरी एकदम फ्लॉप जाली. सगळ्या प्रकाशकांनी ती न्हयकारली. स्टीफन इतलो निर्शेलो की ताणें आपलें हातबरप डस्टबिनांत भिरकावन मारलें. ताचे बायलेन तें परत एकदां छापपा खातीर यत्न करपाक सांगलें. आनी ती कादंबरी एक उत्कृश्ट कादंबरी जाली. स्टीफन एक लेखक म्हणून नामनेक पावलो.

जो आपल्या भावनांचेर शेक दवरूंक शकता, तो खात्रीन येसस्वी जाता. जिवितांत जो रिस्क वा जोखीम घेवंक शकता तोच जैत मेळोवंक शकता. पराभव पचोवपाक लेगीत खापें काळीज जाय. भंयाचेर मात करून मुखार वचप म्हणल्यार एके परीन आपल्या भावनांचेर प्रभुत्व दवरप. एकदां चुको स्विकारपाक शिकूंक कळळें जाल्यार मागीर आत्मविश्वास आपसूंक चुको सुदारपाक शिकयता. लग्न जावपाची तयारी करपी न्हवऱ्यान व्हंकल रिजेक्ट करीत ह्या भंयान व्हंकल पळोवणी केलीच ना, जाल्यार न्हवरो जिवीतभर आंकवारच उरतलो. देखून व्हंकलो पळोवंच्योच पडटल्यो. एक कुलप उगडपाक एका परस चड चाव्यो दिल्ल्यो आसात. तांबडी चावी लावन कुलप उगडलें ना जाल्यार पांचवी, निळी, हळडुवी एक तरी लागतलीच. गरज आसा ती फकत चावी बदलून पळोवपाची. येसाची घुडी हुबता ती नदरेक भरता, पूण अपेसाचें शल्य मनाक सलता तें कोणाक दिसना. देखून अपेसाचो हावको मुखार करून यत्नाची वाट सोडूंक फावना. म्हज्या एका इश्टान उलयतां उलयतां सहज म्हणलें, ''हांवें गाडी चलोवपाचें लायसन्स काडून चाळीस वर्सां जालीं. एकदांय म्हज्या हातांतल्यान अपघात जालो ना.'' म्हाका ताचें कवतूक दिसलें. मागीर कळ्ळें, ताणें गाडी चलोवपाचें फकत लायसन्स काडिल्लें, पूण गाडी मात केन्नाच चलोवंक नासली!



अपेसाच्या भंयान जबाबदारी फांफडून उडोवंक जायते जाण वेगवेगळीं कारणां मुखार करतात. अशे लोक खूब अहंकारी (इगोइश्टीक) आसतात. शिवाय भिवकुरे लेगीत आसतात. मात हेरांक आपले परीन मार्गदर्शन करपाचें सवंग बेसबरें वठयतात. एकदां बेब्यां खातीर पन्नास फूट टॉवर चडून वचपाची सर्त दवरिल्ली. जायत्या बेब्यांनी ते सर्तेत वांटो घेतलो. वयर चडपाची वाट निसरट आसली. व्हिक्ट्रीपोला मेरेन वचप म्हणल्यार एक मोटें आव्हान आसलें. कांय बेबे अर्दे अदीक अंतर चडले. चडटां चडटां कांय जांण बॅलन्स वचून सकयल पडले. निमणें एका बेब्यान मोट्या हिकमतीन सर्त जिखली. ताच्या खडेगांठ येसा पसत सगळ्यांनी ताची तोंड भरून तुस्त केली. कठीण सर्त जैतीवंत जाले उपरांत एकट्यान प्रस्न केलो, ''तूं तुज्या येसाचें स्त्रेय कोणाक दिवंक सोदता?'' बेब्यान शांतपणान जाप दितना म्हणलें, ''हांव जतनायेन एक एक पावल मुखार घालीत वतालों... सकयल्ल्यान म्हाका जायते बेबे अशें कर, तशें कर, अशो सुचोवण्यो दिताले. ते उलयताले तें म्हाका कांयच आयकूंक येनासलें. देखून हांव वयर वयर चडत रावलों. हांव कानान भयरो म्हणून बरें जालें. ना जाल्यार तांचें आयकून हांवूय सकयल पडपाचों!''

जागतीक किर्तीचे अर्थतज्ञ, टेक्नॉलॉजिस्ट आनी साहित्यीक डॉ. अच्यूत गोडबोले हांचें रोटरी क्लबान आयोजीत केल्लें व्याख्यान (जानेर 2016) आयकुपाची संद म्हाका मेळ्ळी. ताणें आपल्या उलोवपांत म्हणलें, ''अपमान हो म्हज्या येसाचो मार्गदर्शक!'' आपल्या कमीपणाचेर जर कोणेंय बोट दवरलें, अपमान केलो, तर तो सकारात्मक नदरेन घेवचो. इंग्लीश भाशेचेर ताचें प्रभुत्व नाशिल्लें. मुंबयत आयआयटींत आसतना तांच्या वांट्याक हे पसत हिणसावणी आयली. आपलो अपमान ताणें एक चॅलेंज कसो स्विकारलो आनी फकत 10 म्हयन्यात इंग्लेज भास शिकून घेवन तिचेर प्रभुत्व जोडलें. डॉ. गोडबोलेचो विशय रसायनशास्त्र. कॉम्प्यूटर सोफ्टवेरांतलें ताचें गिन्यान मर्यादीत आसलें, पूण तोवूय विशय ताणें शिकून घेतलो. ताणेच बरयल्लें 'ऑपरेटिंग सिस्टम्स' हें इंग्लेज भाशेंतलें पुस्तक आयज भायल्या देशांत मार्गदर्शिका म्हणून वापरतात. अपमान एक चॅलेंज म्हणून स्विकारलो, देखून तो येसाच्या शिखराचेर पावलो.



अपेसाच्या भंयान जायते जाण सामके पॅनीक जातात. दमेकऱ्या वरीं भंयान धांपेतात. हातपाय शेणिल्ले वरीं गर्भगळीत जातात. खूब घाम येवप, पोटांत बिगडप, घुंवळ आयिल्ले वरीं जावप, अस्वस्थ जावन पासयो मारप. कांय जाण इतले सथरविथर जातात की मोट्या मोट्यान उचक्यो येवन तांचो जीव लेगीत कासावीस जाता. ही मानसीक अस्वस्थताय खिणा खिणाक वाडत वता. कांय जाणांक अपेसाच्या भंयान तानसोर लागता. कितलेंय उदक पिये, तान वचना. एकसारकें तोंड पुसप, तकली खरपीत रावप, वगीच बडबडप, रागाचे एटॅक येवप, विस्मरण जावप. तणावान मनशाले कुडींत रसायनीक बदल जातात. ह्या बदलांक लागून उस्वासाची गती वाडटा. बी.पी.चेर परिणाम जाता. पर्यायान ताचो भलायकेचेर वायट परिणाम जाता.

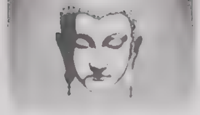
अपेसाच्या भंयग्रस्त पिडेस्तांक वैजकी तशेंच मानसशास्त्रीय उपाय आसात. वखदां दिवन पिडेस्तांच्या मेंदवांतली सेरेटोनीन ह्या रसायनाची पातळी समप्रमाणार दवरतात. वखदांच्या परिणामांतल्यान कुडींतलें सेरोटोनीनचें प्रमाण जितलें आसूंक जाय त्या प्रमाणार हाडटात. मनांत येवपी अपेसाच्या भंयाचें प्रमाण उणें जावन पिडेस्त मानसीक नदरेन शांत जाता. वैजकी उपचारांचे धोकेय जायते आसात. तशेंच तांचे दुश्परिणाम लेगीत आसात.

वैजकी उपचारां बरोबर मानसशास्त्रीय उपचार बेसबरे आसात. संमोहन उपचार पध्दतींत संमोहनाचे खोल संक्रमण अवस्थेंत व्हरून पिडेस्ताची विचार-आरचना बदलूंक लायतात. देखीक सतत येसाच्या कल्पचित्रां बरोबर येसाच्यो सुचोवण्यो दितात. मानसीक उपचारांतलें आनीक एक बरें प्रभावी तंत्र म्हणल्यार 'आत्मावलोकन तंत्र' म्हणल्यार स्वताच्या दोशांचेर स्वताच खोलायेन चिंतन करप. आपल्या कामांत आपूण खंय कमी पडटां? आनी कसो कमी पडटां? तें सोदप. अपेसाचीं कारणां आपले परीन सोदून तांचें निराकरण करप. वेंचणुको हारिल्ले राजकी पक्ष चिंतन शिबिरां घेतात. तें आत्मावलोकन करूंक. शांतपणान केल्ल्या आत्मसोदांत स्वता अपेसाचीं कारणां सोदून तांचें आत्मविश्लेशण करून फुडाराक सुदारणेचे दिकेन वचपाक कितें करूंक जाय? कितें करूंक फावना? हाचो नियाळ करतात. ह्या तंत्रांत आपल्या दोशांचेर प्रामाणिकपणान आत्मसोद करूंक जाय.

मानसशास्त्रीय उपचारांत सामकारावणी उपचार पध्दत आसा. ज्या कारणांक लागून मनाक अपेसाची भिरांत दिसता वा ज्या वातावरणाक लागून अपेस येतलें असो दुबाव दिसता अशा वातावरणांत व्हरपाची संवय करतात. देखीक, मोटार शिक्षणांत अपेस येतलें अशे चिंतपी व्यक्तीक चड करून मोटार शिक्षणाच्या वातावरणांत हळू हळू व्हरून हाडप, म्हणल्यार हेर लोक मोटार चलोवपाक शिकतात अशा जाग्यार व्हरून ताका निरिक्षण करूंक लावप. मनोबळ वाडोवन कांय वेळ ड्रायवर सिटार बसपाक दिवप, थोडेशें अंतर मोटार चलयत व्हरपाक लावप, अशें करून त्या वातावरणाची संवय लावप. अशे तरेन कांय दिसांनी ते व्यक्तीक आत्मविश्वास मेळून ती मोटार चलोवपांत लक्ष घालूंक शकता. अशे तरेन मोटार चलोवपा विशींचो मनांतलो भंय जायत्या प्रमाणांत कमी जाता. भिवकुरेंपण काडूंक हें तंत्र एकदम बऱ्याक पडटा.

अपेसाच्या भंयाचेर आनीक एक सोंपो उपाय म्हणल्यार आपमजत उपचार. एकदम मोट्या कामाची जबाबदारी घेनासतना सुरवेक ल्हान ल्हान कामाची जबाबदारी घेवन पळोवप. एकदां ल्हान कामां करपाक येस मेळ्ळें की मागीर मोटीं कामां ल्हान दिसूंक लागतात. देखीक चार मनशालें जेवण रांदपाची संवय आसपी रांदप्याक अकस्मात हजारभर लोकांचें जेवण रांदूक सांगल्यार ताका ती जापसालदारकी घेवपाचो धीर जावचो ना. देखून सुरवेक पन्नास, मुखार देडशें-दोनशें लोकांचें जेवण रांदपाचो अणभव मेळटकीच हजारांनी लोकांचें जेवण रांदपाची जबाबदारी सहज पेलूंक शकता. ल्हान कामांतल्यान मोटीं कामां करपाची आत्मीक घटाय आनी आत्मविश्वास मेळटा. भुरग्यांक पालकांनीं सदांच सकारात्मक प्रोत्साहन दिवंक जाय. कांय जाण आपल्या भुरग्यांच्या चुकांचें भांडवल करतात. सगळ्यां हुजरां भुरग्यांचीं कमीपणां जगजाहीर करतात. अशें करप बराबर न्ही. चुको दाखोवच्योच, पूण समजिकायेन. तांच्यो भावना जपून. सकारात्मक प्रोत्साहन दिवन. प्रोत्साहन खरेपणीं व्यक्तिमत्वाची एक मोटी शक्ती. दर एका भितर कामाच्यो कुशळतायो एक सारख्यो आसनात. प्रत्येका भितर गूण-अवगूण आसतात. कांय जाणां भितर परफेक्ट काम करपाचो निजाचो गूण आसता. हाताचीं सगळींच बोटां सारकीं आसनात. काम करतना चुको जातल्योच. ह्योच चुको सुदारपाच्यो दिको जावंक जाय. चुकांतल्यान शिकप जाता. देखून चुकांक हांसचें न्ही. 'प्रयत्नांती परमेश्वर' म्हणलां तें हेच पसत.

◆◆◆



# परिक्षेचो भंय

म्हज्या एका लागींच्या इश्टान म्हाका एका विद्यार्थ्याविशीं खबर सांगिल्ली. कुंडयच्या स्कुलांत शिकपी समीर नांवाच्या त्या विद्यार्थ्याक परिक्षा लागीं पावली की चुकनासतना जोर येतालो. एकदम शंबरां वयर जोर येवन ताका परिक्षा चुकताली. गेल्ल्या वर्सा णववेचे परिक्षेक ताका बसूंक मेळ्ळें ना. दोतोराकूय ताच्या जोराचीं कारणां कळळीं ना. हांवें त्या भुरग्याचेर मानसशास्त्रीय उपचार करचे आनी ताका संमोहन कार्यशाळेंत बसोवन, जाता जाल्यार मजत करची अशें ताचें म्हणणे आसलें. जानेवारी म्हयनो सोंपच्या पयलींच हांवें समिरा विशीं ताच्या घरच्यां कडसून सविस्तर म्हायती काडली. सवेच्यान ताका जोर येवपाक सुरूवात जाल्ली. त्या वर्सा पयल्या पेपराच्या आदीं दोन दीस ताका कडक जोर आयिल्लो. समीराक

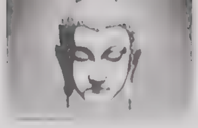
विद्यार्थ्यांचे संमोहन कार्यशाळेंत बसयलो. उपरांत ताच्यो दोन स्वतंत्र बसका घेतल्यो. जोर भंयांतल्यान येतालो, हाचे विशीं मातूय दुबाव उरलो ना. उपचारां उपरांत समीराच्या मनांतलो परिक्षेचो भंय बरोच कमी जालो. उपरांत ताणें धावेची बोर्ड परिक्षाय बरे तरेन पुराय केली. सद्या तो अकरावेक आसा. परिक्षे दिसांनी जोर येवपाचें आतां पुराय बंद जालां.

परिक्षेच्या भंयान जायतीं भुरगीं दुयेंत पडटात. अशा दुयेंसा फाटल्यान चड करून शारिरीक कारणां आसनात. खर भंयांतल्यान जायते विद्यार्थी अचकीत बरे ना जातात. परिक्षेच्या भंयान दुयेंत पडपाची अशीच आनीक एक केस मंगेशी स्कुलांत मेळ्ळी. त्या विद्यार्थ्याक ओंकाऱ्यांचो त्रास जातालो. जुस्त वर्गांत पावलो की ताका मळमळून येतालें. ह्या भुरग्याक इश्कोलाचो फोबिया आसलो. स्कुलांत

पावल तेंकयलें की तो खूब भियेतालो. असलीं प्रकरणां चड करून मुळावे शाळेंत शिकपी विद्यार्थ्यां भितर सांपडतात. स्कुलाक वचपाचे भिरांतीन कांय ल्हान भुरग्यांक परसा कडेन लेगीत जाता. युनिफॉर्म आंगार चडयलो की तो काडून टॉयलेटींत वयचें पडटा. स्कुलाचे बसीन वचपाचें आसल्यार तर विचारूकच नाका. कारण बसीचो टायम चुकल्यार क्लासांक दांडी मारूंक आयतें निमित्त सांपडटा.

परिक्षा लागीं पावली की विद्यार्थ्यांक टेन्शन जाताच. परिक्षेच्या भंयान ऐन वेळार केल्लो अभ्यास विसरूंक जाता. पयर ऑगस्ट, २०१६ सावड्डेचो एक णववेचो विद्यार्थी परिक्षेच्या टेन्शनान घर सोडून कर्नाटकांत पावलो. सुदैवान तो परतो घरा आयलो. कांय हुशार भुरगीं लेगीत परिक्षेच्या तणावान हात पांय सोडटात. सामकीं सथरविथर जातात. परिक्षेचो भंय ल्हान तशेंच मोट्या वयाच्या विद्यार्थ्यां भितर देखून आसता. पेपर कठीण आसत म्हणून भंय. जाल्लो अभ्यास विसरत म्हणून भंय. भलायकी पिड्डयार जावन परिक्षा चुकत म्हणून भंय. कमी मार्क पडून फाटीं उरत म्हणून भंय! भंयाच्या अतिरेकांतल्यान कांय विद्यार्थी इतले काचाबूल जातात की खर नैराश्य येवन कित्या कितेंय करूंक लागतात. चड करून हो भंय काल्पनीक आसता. एक निव्वळ मानसीक हावको! देखून अशा भंयाचेर वखद सापडूंक कुस्तार. विद्यार्थ्यांक पयल्या पेपराक जो भंय दिसता तितलो भंय दुसऱ्या, तिसऱ्या पेपराक दिसना. म्हणजे परिक्षा सोपतां सोपतां विद्यार्थी पुराय नॉर्मल जावन पेपर बरयतात. कांय विद्यार्थ्यांक पयल्याच पेपराची सुरवेचीं धा मिनटां तर सोसणुके भायलीं तणावाचीं जावन घुंवळ लेगीत येता. हांतूंतल्यांन भायर येवन सगळें नियंत्रणांत येवपाक बरोच वेळ लागता.

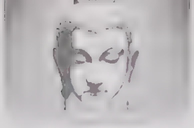
परिक्षेच्या भंयान शारिरीक भलायकेचे बारीक मोटे प्रस्न निर्माण जातात. देखीन तकली उसळप, घाम येवप, हाती पांयांक थरथरो आयिल्लेवरी जावप, घुंवळ आयिल्ले भशेन जावप वा दोळ्यां कडेन काळोख येवप, पुस्तकां वा नोटस् वाचून दोळ्यांतल्यान दुखां व्हांवप, दोळे तांबडे जावप, खावप पिवप कमी जावन जेवणावेली वान्सा ना जावप, भलायेकेच्या ल्हान मोट्या तक्रारी बरोबर विद्यार्थ्यांचें मानसीक संतुलन पिड्डयार जावन, जायते विद्यार्थी पेनीक जावप, अस्वस्थ



जावप, आदळ आपट करप, सेण्टीमेंटल जावन बारीक-सारीक कामा पसत घरच्या लोकां कडेन वाद घालप. परिक्षेचो ताण फकत विद्यार्थ्यांचेरूच आसता अशें समजुचें न्ही तर घरच्यांचेरूय आसता. आवय बापायक तर चडच ताण जाणवता. बोर्ड परिक्षा वा युनिव्हर्सिटीचे परिक्षेचो दबाव तर चडच. 'सीईटी'ची वा 'नेटा'ची तयारी करपी विद्यार्थ्यांच्या पालकांचें तर विचारूंकच नाका. नोकरी करपी आवय बापूय भुरग्यांच्या परिक्षे दिसांनी दीर्घ रजा घेतात. घरांत आपल्या भुरग्यांक सोंपेपणां जावचीं हो ताचे फाटलो उद्देश आसलो तरी पालकांनी रजा घेवन आपल्या भुरग्यांचेर दीस रात पारो दवरप बराबर न्ही. तशीच गरज पडली जाल्यार रजा घेवची.

गोंयांत जायत्या स्कुलांचे बोर्ड परिक्षांचे निकाल हालीं बरे लागूंक लागल्यात, ही चड खोशयेची खबर. 100% निकाल लागपी कांय ग्रामीण शाळो आपले परीन बरें काम करूंक लागल्यात. बोर्ड परिक्षेंत बरो निकाल हाडपी कांय स्कुलांच्या हेडमास्तरां कडेन चवकशी केली तेन्ना समजलें की बऱ्याच शाळांनी पूर्वपरिक्षे उपरांत विद्यार्थ्यांची स्कुलांत नेमान सुपरव्हिजन 'स्टडी' करून घेतात. सांगें, पेडणे, धारबांदोडें सारकेल्या ग्रामीण वाठारांतल्या स्कुलांचे हालीं वर्सांनी शंबर टक्के लेगीत निकाल लागल्यात. अतिरिक्त क्लास, प्रस्न पत्रिका सोडोवपाचीं सत्रां भुरग्यांक फायदेशीर जावंक लागल्यांत. हेडमास्तर तशेंच हेर शिक्षक स्वेच्छेन आपल्या विद्यार्थ्यां पसत आपलो वेळ मोडून स्कुलांत रावन तयारी करून घेतात. शारांतल्या स्कुलांत असले सुपरव्हिजन क्लास चलतात काय ना खबर ना. पूण ग्रामीण भागांत जायत्या स्कुलांनी विशेश कश्ट घेवन काम करपी संस्था आसात. अशा उपक्रमांतल्यांन विद्यार्थ्यांच्या मनांतलो परिक्षेचो भंय कांय प्रमाणांत उणो जावंक मजत जाता हें खरें.

आपल्या भुरग्यांक परिक्षेंत उपाट येस मेळचें. बरी श्रेणी मेळून फुडल्या शिक्षणांत सोंपेपणान प्रवेश मेळचो हे पसत घरचीं भुरग्यांचेर जायते भासांनी दबाव हाडटात, हेवूय तितलेंच खरें. सद्याचें शिक्षण म्हणल्यार सर्तीचें जालां. वचत थंय सर्ती दिसून येतात. विद्यार्थ्यांची टक्केवारी, अर्द पाव टक्को गुणांचो फरक लेगीत



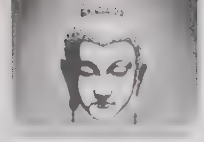
बरेंच कितें करूंक शकता. आपलीं भुरगीं वाडटे सर्तींत तिगून उरूंक जाय जाल्यार गुणांची टक्केवारी वाडूंक जाय. गुणांची टक्केवारी वाडूंक जाय जाल्यार चड अभ्यास करूंक जाय. हीं सगळीं समिकरणां एके परीन विद्यार्थ्यांचेर चेपण हाडटात. आपलीं भुरगीं सदांच पयल्या नंबरार येवचीं ही पालकांची मानसिकताय जाल्या. हे परिस्थितीक कोण एकलोच जबाबदार नासून ती पालकांची, शिक्षणीक संस्थांची, समाजाची तशेंच पुराय शिक्षण वेवस्थेची. बोर्ड परिक्षेची रेंकींग प्रथा कायद्यान बंद जाल्या अशें वयर वयर दिसलें तरीय दिसाळ्यांनीं विद्यार्थ्यांचीं स्रेणी दाखोवपाची प्रथा बंद जावंक ना. सद्याची मुल्यांकन पध्दती पुराय बदल्ल्या खरी, तरीय ताचो अपेक्षीत हेत साद्द्य जावंक ना, ही हुस्को करपाची गजाल. आपल्या भुरग्यांची बुद्दीमत्ता, तांच्यो कुवती, हाचो पालकांनी विचार करपाक जाय. सगळ्यांचो बुद्द्यांक एक सारखो आसना, हें मतींत घेवंक जाय.

परिक्षेच्या भंयाची कारणां आनीकय जायतीं आसात. तांतूंतलें एक मुखेल कारण म्हणल्यार परिक्षेच्या पयलीं जी अभ्यासाची उजळणी जाता ताचे विशीं विद्यार्थी सदांच नकारात्मक विचार करतात. जी उजळणी जाल्या ती कमी जाल्या वा ती पूर्ण जावंक ना, अशें दिसलें की तणावांत चड भर पडटा. आपल्या वर्गमित्रां कडेन तांचे तयारे विशीं म्हायती विचारीत रावप आनी आपल्या अभ्यासा कडेन ताची तुळा करप ही एक वायट संवय विद्यार्थ्यांक आसता. फाटले परिक्षेक कमी मार्क मेळिल्ले आतांय तशेंच जायत जाल्यार? निकाल कमी लागलो जाल्यार? कमी गूण मेळळे जाल्यार? पेपर कठीण आयले जाल्यार? बरोबरचे सगळे मुखा वेल्या वर्गांत पावले आनी आपूण फाटी उरलों जाल्यार? असले प्रस्न आनी नकारार्थी विचार विद्यार्थ्यांक चड भंयग्रस्त करतात. अश्या विचारांतल्यान केल्लो अभ्यास तकलेंत उरना वा उरलोय जाल्यार रोखडोच विसरूंक जाता. विद्यार्थ्यांनी फाटले परिक्षेंत कितें घडलें हाचेर लक्ष दिनासतना फुडें कितें करूंक जाय, हाचेर लक्ष केंद्रीत करूंक जाय. आपले कडेन उपलब्ध आसपी वेळेचें बेस बरें नियोजन करून शांतपणान अभ्यास केल्यार तणाव उणो जातलोच, वेल्यान अभ्यास जाल्ल्याचें मानसीक समादान लेगीत मेळटलें. मानसीक रिलेक्सेशन मनाची एकाग्रताय सादूंक मजत करता. देखून विद्यार्थ्यांनी चड करून परिक्षेच्या दिसांनी

शांत रावंक जाय. सकारात्मक विचारांतल्यान मनाक ऊर्जा आनी घटाय मेळटा. देखून मनःस्थिती आनंदी दवरूंक जाय. पालकांनी आपल्या घरांत खेळीमेळीचें वातावरण दवरपा पसत वावरूंक जाय.

परिक्षेचो भंय कमी हुशार आनी हुशार विद्यार्थ्यांक लेगीत दिसता. मार्कांचीं टक्केवारी घसरत हाचो विद्यार्थ्यांचेर दबाव उरता. विज्ञान शाखेंतल्या विद्यार्थ्यांक फुडल्या वेवसायीक अभ्यासक्रमाक प्रवेश मेळचो हे पसत बरीच मेहनत घेवची पडटा. सामान्य स्त्रेणीत पास जावपी विद्यार्थ्यांक वयली श्रेणी मेळोवपाची चिंता. कशेय भशेन कांठार पास जावपी विद्यार्थ्यांक पास जावपाची चिंता. म्हणल्यार परिक्षेची चिंता सगळ्याच गटांत सम सारकी. तीन वाटसुरे एका वाळवंटांतल्यान प्रवास करताले. दीस धारेक तेंकलो तशे तांणी आप आपले तंबू ताणून विसव घेवपाचें थारायलें. जेवन खावन तिगूय न्हिदले. मध्यानराती अचकीत गडगड मारून मळबांत विजो चमकून वारो सुटलो. अचकीत मळबांतल्यान एक देवाज्ञा जाली... ''उठात...! भायर येवन हाताक जें कितें सांपडटा तें तुमच्या बोल्सांनी भरात... तुमचो फायदो जातलो हें विसरूं नाकात...!'' तिगूय उठून भायर आयले. काळखांत जें कितें हाताक सापडटा तें तांणी बोल्सांत घालें आनी आशिल्ले तशे परत येवन न्हिदले. सकाळीं जागे जावन पळय जाल्यार कितें अजाप सांगतलो? तिगांयलींय बोल्सां जड लागूंक लागली. पयल्या वाटसुऱ्यान चारूय बोल्सांत फातर भरिल्ले ताचें भांगर जाल्लें. दुसऱ्यान फकत दोन बोल्सांनी थोडेच गुंडे भरिल्ले ताका दोन बोल्सां भांगर मेळ्ळें. तिसऱ्यान फकत एकाच बोल्सांत थोडीशी रेंव घाल्ली ताका सामके कमी भांगर मेळ्ळें. तिगांकूय भांगर मेळ्ळे खरें, पूण कोणूच समादानी जालो ना. पयल्याक दिसलें आनीकय बोल्सां भरिल्लीं जाल्या? दुसऱ्याक वायट दिसलें. कारण, ताणें फकत दोनूच बोल्सां भरिल्लीं. तिसरोय निर्शेलो. आपल्या नशिबाक दोश दियत रडूंक लागलो. सगळ्यांक भांगर मेळ्ळें खरें. पूण कोणूच समादानी जावंक पावलो ना. विद्यार्थ्यांचे बाबतींत अशेंच जाता. उच्च्य स्त्रेणी मेळून लेगीत कांय जाण निर्शेतात. मार्कांची भूक सोंपेपणान भागना. विद्यार्थी इल्ले अल्पसंतुश्टी आसतात. पावस कितलोय पडूं धर्तरेक तो कमीच दिसता.

'अपेस ही येसाची पयली पायरी' अशें म्हणटात. देखून अपेस आयलें म्हणून तणावान दबून वयचें न्ही. संवसारांत जायते येसस्वी मनीस लेगीत अपेसाच्या अणभवांतल्यान प्रेरणा घेवन येसाची तेंगशी सर करूंक शकले. जो पडटा तो चडटा अशें म्हणटात. अपेसांतल्यान मनीस शाणो जाता. आपल्यो मर्यादा आनी चुको हांचे विशीं सावध जाता. लडायेच्या मैदानार शूर शिपाय अपेसाच्या भंयान मैदान सोडिना. जो मैदान सोडटा तो सैनीक लडाय जिखूंक शकना. हिंदींतलो नामनेचो अभिनेतो अमिताभ बच्चन रेल्वेंत कारकुनाची शिर्वीस करतालो. रेडिओ ऍनावन्सराचे मुलाखतींत तो नापास जाल्लो. होच अमिताभ आयज हिंदी पड्डयार खाशेलें नांव जोडून अग्रंवर जावंक पावलो. सुभाष घई विशीं खंयतरी अशेंच वाचिल्लें. सिनेसृश्टींत आपणाक काम मेळत हे आशेन तो जायते कडेन भोंवलो. जायत्या निर्मात्यांनी ताका सरळ भायलो रस्तो दाखयलो. तरीय निर्शेव नासतना ताणें यत्न सोडले नात. सुपरस्टार रजनीकांत कारपेंटर ते बस कंडक्टर असलीं कामां करून जिद्दीन चित्रपट सृश्टींत नांव जोडूंक पावलो. जायत्या येसवंत मनशांली जीण सुरवेक बाबत आसली. हेन्री फोर्ड, साईचिरो होंडा, आलबर्ट आयन्सटायन, विनोदाचो राजा चार्ली चॅपलीन, टेनीस खेळगडो स्टान स्मीथ, आयटी क्षेत्रांत नांव जोडपी नारायण मूर्ती... अशीं जायतीं नावां घेवं येतात, जांची जिणेची सुरवात अडचणीं, अपेस आनी काट्याकुट्यांची आसली. देखून विद्यार्थ्यांनी अपेसान बावचळून वयचें न्ही. सकारात्मक भावनेन आनी आत्मविश्वासान कठीण रस्तो पार करपाची प्रेरणा घेवंची. सुर्याच्या प्रखर तेजाचेर लेगीत सैम काळोख हाडटा. तरी सुर्याचें तेज निर्विवाद हें कोण्ण न्हयकारूंक शकना. अपेसाचेंय तशेंच. बारावेचे बोर्ड परिक्षेंत उपाट येस मेळोवन पयलो आयिल्ल्या एका हुशार विद्यार्थ्याची मुलाखत हालींच हांवें वाचिल्ली. हजारांनी विद्यार्थ्यांत हो विद्यार्थी पयलो आयिल्लो. ताणें आपलें मनोगत उकतें करतना म्हणिल्लीं उतरां, ''म्हाका धावेचे परिक्षेंत बरेच कमी मार्क मेळिल्ले. कमी मार्क मेळळे तें एके भशेन म्हजे खातीर एक मोटें वरदान थारलें. बारावेचे परिक्षेंत भुतकाळांतल्यो चुको हांवें करपाचें टाळलें. देखून त्या चुकांची पुनरावृत्ती केलीना. भुतकाळांतल्यो चुको सुदारल्यो देखून हांवें आयज उपाट येस जोडलें. खरेंच!



चुको मनशाक शाणो करतात. पराभवांतल्यान मनीस नवें शिकता तें अशें!

बस, रेल्वे वा विमान कसल्याय वाहनान प्रवास करपी प्रवाशाक बेगीन पावपाची ताकतीक आसता. तेन्ना गाडयेचे गती परस मनाची गती सुसाट वेगान धावूंक लागता. मनाची गती असिमीत आसता. मनान फुडें धांवपाचो कितलोय यत्न केल्यार पसून वाहना मुखार तें पावंक शकना. विद्यार्थ्यांनी ही गजाल सदांच मतींत दवरूंक जाय. अभ्यासाची तयारी मनाच्या वेगान जायना अशें दिसूंक लागलें की निर्शेवणी येता. परिक्षा जशी जशी लागीं येता तशी तशी मनाची गतीय चड वाडूंक लागता. तरीय खंयचेय परिस्थितींत विद्यार्थ्यांनी आपलें मानसीक संतुलन इबाडूंक दिवंक फावना. शांत तकलेन मन एकाग्र करून अभ्यासाची तयारी करूंक जाय. कांय विशय वा विशिश्ट टॉपिक्स विद्यार्थ्यांक कठीण लागतात. देखून अशा कठीण अभ्यासा विशीं चड खंती ना जावप बरें.

कसलेंय काम जांव, तें कंटाळवाणें आनी रूक्ष जावचें न्ही हे पसत मदीं ब्रेक जाय. विद्यार्थ्यांचो हो ब्रेक म्हणल्यार कांय थारावीक वरांनी मदीं थांबप. हो ब्रेक प्रतिनव जावपा पसत आसता. पासयेक वचूं येता, टि.व्ही.चेर बरो आवडीची कार्यावळ पळोवं येता, म्युजीक आयकूं येता. जायते पालक आपलीं भुरगीं अभ्यासाच्या दिसांनी टि.व्ही. पळयतात, खेळटात, इश्टां कडेन चकाटां मारतात अश्यो कागाळी करतात. खरेपणी अभ्यास करपी विद्यार्थ्यांक असो ब्रेक जाय पडटा. पालकांनी हे पसत निरूत्साही जावचें न्ही. योग आनी ध्यान हेंवूय बरें. योगांतल्यान मनाची एक्राग्रताय जाता. देखून विद्यार्थ्यांनी परिक्षेच्या दिसांनी थोडो तरी वेळ व्यायाम, ध्यान साधनां हांचे पसत खर्च करचो. भरपूर उदक पिवप. फळांचो आहार, ज्यूस बी घेवंचो. उत्तेजना वाडोवपी पेयां फ्रिजांतली चिल्ड सॉफ्ट ड्रिंकां बी घेवचीं न्ही. लिंबू सरबत, ताक, धंय, आडसराचें उदक, सकस आहार घेवचो. अती तिखट तशेंच मसाल्याचीं खाणां-जेवणां टाळचीं. हॉटेलांतलीं खाणां वा जंक फूड तर केन्नाच खावचें न्ही. पुश्टीक आहार तशेंच खावपा जेवपाच्यो थारावीक वेळो सांबाळच्यो. परिक्षेच्या तणावान जायते विद्यार्थी जागरणां करतात. खरेपणी बेगीन न्हिदून बेगीन उठपाची संवय आसप बरी.

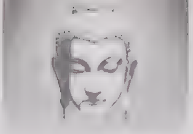
परिक्षेचें वेळापत्रक परिक्षे पयलीं दिल्लें आसता. दर एका पेपराची तारीख, वेळ आनी हेर म्हायती बरयतना चुको जावंक शकतात. देखून आपलें वेळापत्रक बराबर आसा, हाची खात्री करून घेवंक जाय. एखाद्रो पेपर वा वेळ बरोवन घेतना जर चूक जाली जाल्यार माटो घोळ जांव येता. परिक्षेच्या हॉलांत वेळार पावंक जाय. पयल्या पेपराक तर सदांच बेगीन पावंक जाय. आपलें हॉल तिकेट सांबाळून दवरून सदांच घेवन वचूंक जाय. गडबडीत अशें जाता, हॉलतिकेट घरा उरता आनी ऐन वेळार आकांत येता. ट्राफीक जाम जावन वाटेर उरप, बस मोडप वा आनीक कितेंय जावप, ह्यां सगळ्यांचो विचार करून वेळार भायर सरूंक जाय. परिक्षा हॉलांत किमान वीस मिनटां पयलीं पावचें. पूण वर दोन वरां पयलींच येवन रावचें न्ही. आपलें साहित्य देखीक, पेन, पेन्सील, कंपास, सगळें बॅगांत घालां हाची खात्री करून घेवची. सकाळीं भायर सरचे पयलीं एक फावट सगळें साहित्य घेतलां हें तपासचें. जायते विद्यार्थी परिक्षा हॉलांत वचून पेपर सुरू जावचे आदीं नोटस् वाचतात. पुस्तकां चाळटात. बरोबरच्या इश्टां कडेन म्हत्वाचे प्रस्न, कठीण प्रस्नांचेर भासभास करतात. निमण्या खिणाक पुस्तकां वा नोटस् बिलकूल चाळचें न्ही, कोणाच कडेन पेपरा विशीं भासाभास करची न्ही. उलट जाता तितलें शांत रावचें. तकली रिलेक्स दवरून बसून रावचें. पेपर सुरू जावचे पयलींच तो सोंपो काय कठीण आसतलो हाचो विचार करचो न्ही. प्रस्न पत्रिका हातांत पडटा तेन्ना एके परीन उमळशीक कशी आसता. एखाद्रो कठीण प्रस्न दिसलोच जाल्यार ताचेर लक्ष दिनासतना सोंपे प्रस्न सोडपाक घेवप बरें. दर एके जापेक थारावीक गूण विभागून दिल्ले आसतात. जापेची मर्यादा कितली आसूंक जाय हे मतींत दवरून ते प्रमाण जापो बरोवच्यो. देखीक एकाच उतरांत जाप दिवची अशी सूचना आसल्यार जाप एकाच उतरांत दिवची.

पेपर सोडोवन विद्यार्थी हॉला भायर येतना प्रस्नपत्रिके विशीं हेर विद्यार्थ्यां बरोबर भासभास करतात. एकदां पेपर बरोवन जातकीर त्या पेपरा विशीं चड विचार करचो न्ही. कारण जावन गेल्ल्या पेपरांतल्या चुकांचेर भासाभास करून कांय एक फायदो जायना. वेल्यान चुकां विशीं चिटमिटे लागून मन अस्वस्थ जाता. पालकांनीय आपल्या भुरग्यांक जावन गेल्ल्या पेपरा विशीं कांयच विचारचें न्ही.

विद्यार्थ्यां खातीर आत्मविश्वास, स्मरणशक्त आनी मनाची धिटाय ह्या विशयांचेर हांवें आयज मेरेन जायत्यो कार्यशाळा घेतल्यात. अशा कार्यशाळां उपरांत विद्यार्थ्यां मदीं बरें बदल दिसून येतात. परिक्षेचो भंय वा अभ्यासा विशीं दिसपी चिंता बऱ्याच प्रमाणांत कमी जावन विद्यार्थी हुस्क्या मेकळे जावन बरे शिकूंक लागतात. गोंयांत माध्यमीक, उच्य माध्यमीक तशेंच कॉलेजीच्या विद्यार्थ्यां खातीर अशा कार्यशाळांनी स्वसंमोहन तंत्र तशेंच त्राटक ध्यान आनी सकारात्मक कल्पचित्रां कशीं पळोवप हाचें प्रात्यक्षीक करून घेतात. आत्मसुचोवण्यो खूब प्रभावी पणान काम करतात आनी तांचो परिणाम बरो दिसूंक लागता. आत्मसुचोवण्यो आनी सकारात्मक कल्पचित्रां पळोवन विद्यार्थी आपल्याक खेरीत भशेन फील करता.

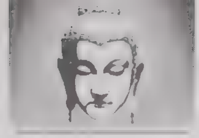
आत्मसुचोवण्यो विश्वासान घेवच्यो. परत परत त्या सुचनांची पुनरावृत्ती करप बरें. सकारात्मक विचारांत एक ताकद आसता. सकारात्मक विचार खरेपणी एक तारणहार! गौतमबुद्धाचे विचार मनाचेर कोरांतून दवरूंक जाय. विचार सगळें करूंक शकता. अशक्य गजाल लेगीत शक्य करून दाखोवपाची तांक विचारांत आसा. ''आमी जे कितें आयज आसात ते आमच्या विचारांचो परिणाम. मन म्हणल्यार सगळें. आमी जसो विचार करतात तशेंच घडटा.''

◆◆◆



# चिंतेचें हॉलतिकेट

सुमार वर्स देड वर्स आदीं सांखळेच्या रविंद्र भवनांत आठ दिसांच्या शिबिरांत संमोहन विशयाचेर म्हजी एका दिसाची कार्यशाळा आसली. म्हजो इश्ट कांताबाब गावडे निरीक्षक म्हणून हाजीर आसलो. सकाळच्या आदेसाक उलोवप आनी सांजेच्या आदेसाक संमोहन प्रात्यक्षीक आसलें. विशय आसलो, ''चिंतेचें हॉलतिकेट'' उलोवप जाले उपरांत उगती भासाभास जाली. तातूर शिबिरार्थिनीं आपले प्रस्न विचारले. चिंतेचीं कारणां तणाव आनी तांचेर उपाय हाचेर बरीच भासाभास जाली. दरेका मनशाक चिंता आसता. मनाच्या दारा भितर ती बंद आसता. एकदां हें बंद दार उगडलें की मनशाक ती पुराय व्यापून उडयता. शिबीरार्थीं भितर चित्रा नांवाचें एक चली आसलें. ताणें आपलो अणभव सांगलो. एक कोडू सत् तें आनी तिचें पुराय कुटूंब अणभवतालें. ती सत् गजाल अशी आसली. चित्राचो बापूय एक सुखवस्तू मनीस. एका बिगर सरकारी आस्थापनांत शिर्वीस करतालो. सकाळीं ऑफिसाक वचून सांजेर घरा परततालो. थोडीशी इश्टेटूय आसली. अचकीत ताच्या वागण्यांत बदल दिसूंक लागलो. टि.व्ही. बी नेमान पळोवपी ताचो बापूय सामको सितिमेंतान एकटोच बसून रावंक लागलो आनी एक दीस ताणें शिर्वीसेचो राजीनामो दिलो. फकत घरांत बसून रावप, दारां जनेलां बंद करून दवरप, कोणा कडेन उलोवप करप ना. घरच्यांक ताचें वागणें विचित्र कशें दिसूंक लागलें. आपल्याचेर कोणे तरी खर जादू केला. आपल्याक मारून उडोवन आपली इश्टेट हातासपाची दुस्मानाची दुश्ट चाल आसा. देखून जादू मोडपाक तो देवस्पणां फाटल्यान लागलो. कर्मकांडांत हजारांनी दुडू खर्च केले. कर्ज काडलें. केरळच्यान कांय मांत्रीक घरांत हाडून पोसले. ताणींय ताका नाडलो. चित्राचो बापूय दीस रात चिंतेच्या चेंपणान चिड्डुतालो आनी आपले बरोबर घरच्यांकय. घरांतलें वातावरण चिंतेस्त जावन तें कुटूंब उद्ध्वस्त जावपा कडेन पाविल्लें. चित्राची खबर एक कोडू सत् आसलें. चिंतेन तें कुटूंब पुराय खचून गेल्लें. खरें म्हणल्यार ही चिंता चिंता एक मनोनिर्मीत भंयाचो अतिरेक आसलो.



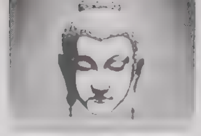
चिंता खंय आसता? आनी ती खंयच्यान येता? चिंतेंतल्यांन उप्रासपी प्रस्नां कडेन दोन हात कशे करप? हाचे विशीं विचार करूंक जाय. चिंता करपाक तशीं मोटीं कारणां आसचीं पडटात अशें ना. ल्हानसान, बारीकसारीक घडणुकेंतल्यान लेगीत चिंता तकली वयर काडटा. चिंतेक खंयच्यान आयात करची लागना. तिचें स्त्रोत मनशाल्या मनांत आसता. एखाद्रे गजालीची चिंता करूया अशें थारायलें जाल्यार ती आयलीच म्हणून समजुची. देखीक बाबू खेळटां खेळटां एकदां आंगणांत पडलो. धोंपर कोंपर फुटलें... दोतोरागेर व्हरून वखद बी करचें पडलें. त्या दिसाच्यान बाबू घरांतल्यान आंगणांत पावलो की आवय चिंतेन वयर सकयल जाता. तो खेळटना पडलो जाल्यार? ताका दोतोरागेर व्हरपाक कळाव जायत जाल्यार? वर्साच्या 365 दिसांत बाबू एकदांच पडिल्लो. म्हणल्यार पडपाची शक्यताय एक टक्को परस उणी. तरीय आवय बाबू विशीं चिंता करीत आसता. चिंता तिची फाट कशीच सोडिना. ती जळू कशी तिका दसून रावता. एक बारीकशी घडणूक! कोणें तरी चिंतेची तुळा शेजाऱ्याल्या रस्ताद सुण्या कडेन केल्या. ताका एकदां जेवण वाडपाची फुरसद. तें परतें परतें दारांत हाजीर! कितलेंय धांवडाय, तें गेल्ले भशेन करता आनी शेंपडी हालयत परत येता. चिंताय तशीच! तिका धांवडायता तितली ती चड लागीं येता. ती दोळ्यांक दिसना. हाताक लागना, तिची एकदा एण्ट्री जाली की ती सुखावता. ती गरीबांक, मध्यमवर्गियांक, गिरेस्तांक कोणाक सोडिना. ती सगळ्यांक समानतायेन वागयता. तिका सगळे सारकेच! एका अध्यात्म गुरून म्हणलां, ''जो मरेन तूं स्वता चिंतेस्त जावंक सोदिना तो मेरेन तुका कोण्ण चिंता दिवंक शकना.'' आमी चिंतेक आमच्या मनांत भितर सरूंक हॉलतिकेट दितात म्हणून ती अनमन नासतना आमचेर राज्य करता.

अन्न, वस्त्र आनी रावपाक निवारो ह्यो मनशाल्यो तीन मुळाव्यो गरजो. मनशाक ह्यो तिनूय गजाली मेळ्ळ्यो की मनीस सुखी आनी चिंतामुक्त जालो, अशें वयर वयर पळोवंक दिसता. जाचे कडेन खाण जेवण आसता, पूण रावपाक स्वताचें घर ना ताका निवाऱ्याची चिंता. बरें घर आसा पूण खावपा जेवपाचो वनवास, देखून दुख्ख. कांय लोकां कडेन तिनूय गजाली भरभरून वोततात, तरी चिंता कमी आसना. ह्या तीन गरजां भायर आनीकूय जायत्यो गरजो आसात. एक गरज भागली

की दुसरी गरज तकली वयर काडटा. देखीक, आपल्या भुरग्याक बरे कॉलेजींत वा स्कुलांत प्रवेश मेळचो म्हणून चिंता. ताका बरे गूण मेळून नोकरी चाकरीय मेळची हाचे पसत चिंता. नशिबान बरी चाकरी मेळ्ळी तरीय ताचो फुडार बरो जावंक जाय, देखून चिंता. तात्पर्य चिंतेची वळेरी सोंपून सोंपना. एक इत्सा दुसरे इत्सेक कुचयता. चिंतामणी आनी सदासुखी नांवाचे दोन इश्ट एकाच कारखान्यांत मजुरी करताले. जेवणाचे सुटये वेळार दोगूय एकटांय बसून जेवताले. एक दीस चिंतामणीन म्हणलें, ''पावस लागीं तेंकलो. घराचे नळे बदलूंक जाय. वांशेय पिड्डयार जाल्यात. वेळार काम केलें ना जाल्यार सगळो पावस घरांत येतलो. चिंतेन हालीं दोळो लेगीत लागना! खूब चिंता जाता. तुका घराची चिंता जायना?'' चिंतामणीलो प्रस्न आयकून सदासुखी हांसलो, ताणें म्हणलें, ''ना! म्हाका देवाचे कृपेन घराची चिंता ना! कारण म्हजें स्वताचें घरूच ना!'' मनशालो सबाव कितलो विचित्र! घर आशिल्ल्याक चिंता. घर नाशिल्लो सुखी! गरीब मनीस गरीब म्हणून चिंता करता तर गिरेस्त मनीस गिरेस्तकाय आसून चिंता करता!

चिंते विशीं चिंता करप म्हणल्यार चिंतेची खरसाण वाडोवप. चिंतेचे जायते वायट परिणाम आसात. पयले सुवातेर चिंतेचो परिणाम भलायकेचेर जाता. रक्तदाब, साखरेचें प्रमाण वाडप, निद्रानाश, खावपा-जेवाची वान्सा कमी जावप. अल्सराची पिडा खर चिंतेक लागून जाता. चिंतेचो परिणाम मानसीक भलायकेचेर चड. खर चिंता आनी तणावाचो परिणाम कामाचेर जावन हातांतल्यान चुको जातात. चिंतेक लागून राग तिडक चड येता. देखून मनीस अस्थीर जावन कित्याकितेंय करता. गरज नासतना सकाळीं सकाळीं वर्गांत आड्डुपी शिक्षकाक हेडमास्तरान आपल्या कॅबिनांत व्हरून चवकशी केली, तेन्ना ताका कळळें की त्या शिक्षकाक नगरपालिकेची परवानगी घेनासतना बेकायदेशीरपणान केल्लें बांदकाम मोडपाक नोटीस आयिल्ली. घर मोडटलें ह्या हुस्क्यान तो इतलो चिंतेस्त जाल्लो की तो वर्गांत कितें शिकयता, हेंच ताका कळनासलें.

खर चिंतेक लागून मानसीक संतुलन पिड्ड्यार जाता. मनाची एकाग्रताय भंगता. गृहिणी रांदचे कुडींत आपलें काम मन लावन करूंक शकना. ड्रायवराक, पायलटाक मानसीक थिरताय जाय. गाडी चलयतल्याचें लक्ष विचलीत जालें



जाल्यार अपघात घडूं येतात. जायते लोक चिंतेतल्यान सुटका करूंक च्या कॉफी बी पियत रावतात. आमच्या गांवात असोच एक पाद्री तणावाच्या दबावान कॉफी पी पी पितालो. तेन्ना सगळ्यांक समजतालें, पादविगार कसल्या तरी खर चिंतेत आसा. चिंतेच्या दबावान मनीस जायतीं विचित्रपणां करता. देखीक तोंड पुसप, तकले वेल्यान हात भोंवडावप, खोकिल्लेवरी करप. म्हजो आदलो हेडमास्तर चिंतेच्या आताकान सामको तांबडो गूंज जावन थरथरतालो. मेजा वेली कांपीण मोठ्यान दामून प्यूनाक बी आफोवन कामां सांगतालो. आमच्या गांवांतलो फेलिक्स नांवाचो एक मनीस कोणा कडेन जायना तीं कामां सहज करतालो. बांयंत देंवप, घरार चडप, उदकाची टाकी साफ करप हीं सगळी कामां तो एकदम बरीं करतालो. एकदां काम सांगलें की तें बरे तरेन पुराय करतलो, हाची सगळ्यांक खात्री आसताली. तरी फेलिक्साक कसलेंय काम सांगचे पयलीं ताचे घरकान्नीक विचारचें पडटालें. कारण तो बरोऽऽ उमेदीर आसल्यार सगळीं कामां बरीं करतालो. ताची घरकान्न मागीर हळूच सांगताली, ''आयज ताका घरार चडोवं नाकात वा बांयत देंवोवं नाकात. ताची मानसीक स्थिती बरी ना''.

आमच्या दर एका कामाचो कंट्रोलर म्हणल्यार मन. चिंता ही ''चिते'' परस भिरांकूळ. मेल्ल्या मनशाक सरणाचेर चिता जळोवन भस्म करता. मनाची चिंता एकदम जळना तर भितरल्या भितर घुसमट्टा. खर चिंतेक लागून खाण जेवण गोड लागना. एकदां अकबर बादशान बिरबलाक एक बोकडी दिली आनी सांगलें, ''बोकडेक जायतें जेवण घाल, दोन म्हयन्यांनी तिचें वजन आयज आसा तितलेंच उरूंक जाय. बिरबलान बोकडी व्हरून दारांत बांदली. जाय जाय तें खावंक दिलें आनी तिच्या म्हऱ्यांत एका वागाक बांदून दवरलो. दोन म्हयन्यांनी बादशान बोकडेचें वजन तपासपाक लायलें. तिचें वजन पयलीं परस एक दोन कील कमीच मेळ्ळें. बादशाक अजाप जालें. बिरबलान बादशाक वागाची खबर सांगलीं. बरें खाण जेवण दिवन लेगीत बोकडी चिंतेन सुकली. ती खातालें तें अन्न तिच्या जिवाक लागलें ना. खर चिंतेचो वागोबा खाण-जेवण जिवाक लावंक दिना.

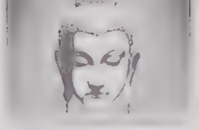
सगळ्यांत व्हड चिंता म्हणल्यार पयशांची चिंता. पयशांचो आनी चिंतेचो सामको लागचो संबंद! संवसारांत जितल्यो म्हणून चिंता आसात तांतूंतल्यो पाऊणपट चिंता पयशांक लागून जातात. जाचे कडेन पयशे ना ताका तो कसो येतलो म्हणून चिंता. जाचे कडेन तो आसा तो कसो उरतलो हाची चिंता. तात्पर्य तो आसल्यारूय चिंता आनी नासल्यारूय चिंता. हांव भुरगेपणान बोरये गांवांत मुळावें शिकप करपाक चुलत्यागेर रावतालों. शेजाराक पिरू नांवाचो एक जाणटो मनीस रावतालो. भीक मागून तो जगतालो पूण तो सगळ्या बोटांक भांगराच्यो मुदयो घालतालो. रातभर तो न्हिदनासलो. हाताच्यो मुदयो कोणूय चोरून व्हरत म्हणून तो रातभर जागतालो. धन दौलत मनशाक कशी हुस्क्यांत उडोवंक शकता हें पिरू वयल्यान समजता.

पयशे आनंद दिता. पूण आनंद म्हणल्यार सूख म्हणूंक जायना. एका राजाल्या राजवाड्या मुखार एक गरीब शेतकामती रावतालो. दीस भर वावर करून येतकीर तो आनी ताची बायल भुरगीं न्हांवन धुवन भाकरी बिकरी खावन भायर आंगणांत भजन गायन करीत न्हिदतालीं. राजा आपल्या राजवाड्याचे गच्ची वेल्यान तांकां तेळतालो. तांचीं गायनां आवडीन आयकतालो. शेतकामत्यालें कुटूंब सकाळीं फांतोडेर उठून शेतांक वतालें आनी सांजेर परततालें. एक दीस राजान तांची परिक्षा घेवपाचें थारायलें. भेस बदलून तांगेर गेलो. एके पोटलेंत दुड्डू, भांगर बांदून तें शेतकामत्याक दिवन म्हणलें, ''हांव आठ दिसांनी तिर्थयात्रा करून येतां, तो मेरेन हे पयशे आनी भांगर मातशें सांबाळून दवर. प्रवासांत तें व्हरप धोक्याचें.'' शेतकामत्यान अनमनत ती पोटली दवरून घेतली. ते रातीच्यान शेतकामत्यालीं भजनां–गायनां बंद जालीं. इतलेंच न्ही तर तिनसनाच दारां जनेलां गच्च धांपून न्हिदूंक लागलीं. जुस्त आठ दिसांनी राजा परत आयलो. शेतकामत्याचे उपकार आठोवन पोटली घेवन राजवाड्यार परतलो. ते राती सदचे भशेन शेतकामती आनी ताची बायल भुरगीं आंगणांत बसून गायनां करीत न्हिदलीं. पयशे–अडके मनशालें सूख आनी शांतताय इबाडचात तें अशें.

चिंता ना असो मनीस सांपडूंक कुस्तार. फरक इतलोच की कांय जाणांक ती इल्ली चड आसूं येता. कसल्याय गजाली विशीं अती उमळशीक वा भावनीक उत्सुकताय हांचे पसत चिंता जाता. नोकरी चाकरी, कला क्रिडा अशाय मळांनीं चिंता करपा सारख्यो गजाली आसतात. घरांत एखाद्रें मंगलकार्य आसता तेन्ना लेगीत घरांतलीं मनशां चिंतातूर जातात. केन्ना एकदां तें कार्य निर्विघ्नपणान जावन पडल्यार पुरो अशें जाता. फुडाराक वायट घडत देखीक, हार्ट एटॅक येत वा अपघात जायत, अशे चिंतून मनीस चिंतेस्त जाता. जांचें मनोबळ सामकें बाबत, अशा लोकांक चिंता पावला–पावलाक अपशकून करता. चिंतेच्या अतिरेकांतल्यान मनीस चड भावूक जाता. देव देव करप, पुजा पाठ, धर्मीक अनुश्टानां वा पारायणां हांच्या फाटल्यान लागता. भटान दिल्ली बिबूत, फुलां सांबाळून दवरप, मांत्रीकान दिल्यो मुदयो घालप, खडे वापरप, हजारांनी दुडू खर्च करून यंत्रां घेवन पुजेक लावप, मानसीक स्वास्थ्या पसत, धनवृद्धी पसत, गिरेस्तकाये पसत कुबेर यंत्र, श्री यंत्र वा हेर यंत्र, संकट विमोचन यंत्रां... ग्रहांची पिडा टाळूंक यंत्रां कितलीं उपेगी हो संशोधनाचो विशय! मुदयो आनी यंत्रां वापरून चिंता पयस जावंक शकना. गिरेस्तकाय वा अर्थीक पत सुदारूंक यंत्रां तयार करपी लोक रस्त्यार बसून तीं कित्याक विकतात तर? तांचें मार्केटिंग करपाक टि.व्ही. वा हेर माध्यमांनी व्हड व्हड जायराती कित्याक दिवच्यो पडटात तर?

मनीस वर्तमान काळांत जग नासतना भुतकाळांत रमता आनी भविश्यकाळाचीं सपना पळयता. हांगाच चिंता आपलें काम सादयता. अध्यात्म गुरूंची शिकवण हेंच सांगता. म्हजे फाटल्यान म्हज्या भुरग्याबाळांचें कशें? सगळो पयसो आनी संवसाराचो येदो व्हडलो पसारो खंय पावतलो? भविश्य काळाची आस वा आसक्ती चिंतेक कारण थारता. आयचो खीण कितलो सोबीत! राजा–रंक, साधू–संत, गरीब–गिरेस्त सगळ्यांकूच चिंतेन ग्रासल्यात. इत्सा वाडली की भंय वाडलो... भंय वाडलो की चिंता फाटीक लागली... चिंता फाटीक लागली की दुख्ख वाट्याक आयलेंच म्हणून समजुचें.

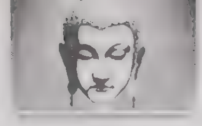
''शाश्वत सासणाच्यो गजाली अशी जांचे विशीं आमी चुकीची समजणी करतात, त्या आमच्या अनिर्बंद आशांक लागूनच चडशें प्रस्न निर्माण जातात'' –



– दलाई लामा. एखाद्री वस्त मेळोवपाक मनात खर आशा जागी जाली की तांतूंतल्यान मनशाल्या वांट्याक दुख्ख येता. गौतम बुद्धाची शिकवण हेंच सांगता. आसक्ती ही सगळ्या चिंतेचें मूळ कारण आनी भोगचें पडटा तें दुख्ख. फेरयेंत ल्हान भुरगें एखादें खेळणें पळोवन तें आपल्याक जाय असो हट्ट करता. ताका तें मेळ्ळें ना जाल्यार तें रडटा. आदळ आपट करता. कितलेंय समजायल्यार लेगीत तें समजून घेना. मनशालो सबाव असोच. एकदां इत्सा जाली की तें मेळचें अशें दिसता. मेळ्ळें ना जाल्यार निर्शेवणी येता. मनांतली एक इत्सा पुरी जाली की चिंता सोंपली अशेंय जायना. दुसरो एखाद्रो चिंतेचो नवो विशय हाजीर! दुसरो विशय वेवस्थीत मार्गार लायलो की तिसरो विशय! टि.व्ही. मालिकाचे एपीसोड जशे सोंपून सोंपनात, तशे मनशाले चिंतेचे एपिसोड सोंपनात. एके चिंतेचे साबार विभाग, त्या विभागांचे आनीक पोटविभाग!

चिंतेचेर वखद खंयचें? असो प्रस्न जायते जाण विचारतात. चिंतेचे पिडेचेर वखदां दितात तीं ग्लानी विरोधी म्हणल्यार कुडींतलें सेरोटोनीन नियंत्रणाक हाडटा असलीं वखदां दितात. असल्या वखदांचे अप्रत्यक्ष परिणाम जायते आसात. देखून जाणकार दोतोरांचो सल्लो घेवनच तीं घेवचीं पडटात. अशा वखदांक लागून चड न्हीद येता. सकाळीं उठपाक आळस येता. स्मरणशक्त क्षीण जावप. शिवाय पल्स, रक्तदाब, मुत्रपिंड विकार अशी दुयेंसांय जातात. चिंतेचेर मानसशास्त्रीय उपचार बरे आसात. हातूंत जाणीवपुराय वर्तणूक उपचार हो एक खूब प्रभावी आनी परिणामकारक उपचार. तणावांच्या प्रसंगांची खरसाण हळू हळू उणावत वचपाक पिडेस्तांक तांच्या मानसीक चिंतेच्या मूळ प्रस्ना कडेन वा त्या प्रसंगांतल्यान पासार जावंक लायतात. अशा उपचारांतल्यान विचार आरचना बदलूंक मेळटा. पिडेस्तांक तणावाची तिव्रताय कमी दिसूंक लागता. अशे तरेन चिंतेच्या मुळाचेर घाय घालून ती मनांतल्यान काडूंक लायतात.

आयुर्वेदांत चिंता–तणाव रोगाक 'मनोवहा स्तोत्र व्याधी उन्माद' अशें म्हणटात. वातविकारा पसत मानसीक व्याधी जाता. देखून नस्य उपचार सांगला. श्वास घेवपाचो सराव करून मानसीक व्याधी कमी जावंक मजत जाता. आयुर्वेदांत चरक आनी सुश्रुत हांणी चिंता, उन्माद, तणाव अशा मनोव्याधींचेर



जायते उपाय सुचयल्यात. चिंतामुक्ती खातीर सर्पगंधा, जटामानसी, ब्राम्ही, केवडा, आवळा बी दितात. नेमान चलपाची संवय, खेळप, व्यायाम करप, आनंदी वातावरणांत रावप, अध्यात्मीक गजालींनी लक्ष घालप, वाचन करप, धर्मीक विशयाची आवड लावन घेवप अशें केल्यार कितें जाता तर मनशाक चिंता करपाक कमी वेळ मेळून मनीस मनान आनी कायेन सामको प्रतिनव जाता. मनाच्या हुतहुतेपणाचेर असंयम आनी अशिथिलतायेचेर योग वाट दाखयता. मनाक शांत शिथील करता. हाका लागून चिंता आपले पांयांनी फाटी परतता. एकदां ही निर्गूण निराकार अवस्था सादली की चिंताय पयस जाली अशें समजुचें.

चिंता, ताणतणाव हांचेर वखद पाणी आनी मानसोपचारीक उपचार करून थांबूक फावना. आपले परीन चिंतेचें विश्लेशण करूंक जाय. आपल्याक सतावपी चिंतेचीं कारणां स्वता सोदून ताचेर मार्ग काडूंक जाय. चिंतेचेर बरें वखद म्हणल्यार, ''विनोद'', जाचे अप्रत्यक्ष परिणाम कांयच आसनात. जो हांसपाक शकता तशेंच आपल्या बरोबर हेरांक हांसोवंक शकता अशे व्यक्तीक चिंतेचो चड हुस्को करपाची गरज पडना. हांसपाक मोनजात सदांच मुखार! माकोड मन सोडून हांसता. ल्हान भुरगेंय तितलेंच मेकळ्या मनान हांसता. निर्मळ आनी निरागस! जो हांसता तो सदांच सुखाक पावता अशें म्हणटात. आदल्या काळार राजाल्या दरबारांत विदुशक आसताले. गंभीर प्रसंगा वेळार ते राजाक तशेंच प्रजेकूय पोट फुटसर हांसयताले. विनोदी नाटकां, सिनेमा वा हेर मनरिजवणेंत वेळ खर्च केल्यार चिंता आपसूंक कमी जाता.

मानसीक तणाव आनी चिंता हाचेर सल्लो घेवंक एक व्यक्ती एका मानसशास्त्रज्ञा कडेन गेली. ताणें आपल्या परीन ते व्यक्तीची म्हायती विचारतना सहज प्रस्न केलो, ''तुका कसल्यो हॉबीस (छंद) आसात?'' ती व्यक्ती मानसोपचारकाचो प्रस्न आयकून गोंदळ्ळी. तिणे म्हणलें, ''सर, म्हजे तकलेचेर येदें मोटें वजन आसा की म्हाका छंदां विशीं विचारूच करूंक सवड ना! त्या मानसशास्त्रज्ञान म्हणलें, ''हेंच तुज्या चितेंचे खरें कारण. तुका छंद आशिल्ले जाल्यार चिंता करपाकय फुरसद मेळची नासली.'' डेंटीस्ट, इएनटी क्लिनिकांनी, कंपनी ऑफिसांत हालींसरा होम थेटराची वेवस्था केल्ली आसता. ''म्युझीक मेक्स

द मूड प्लेजंट'' अशें म्हणटात. संगीत, नाच, गाणें आनी मन रिजवणेचीं हेर साधनां मानसीक तणाव उणो करतात. देखून मनशाक बरे छंद आसपाक जाय!

कामांतल्यान विरंगुळो जाय. ते पसत सुटी जाय. रूटीन काम करीत रावलो की थोडोतरी बदल जाय. पिकनीक वा वनभोजन, पार्टी, लाँग ड्रायव मनांक टॉनीक दिता.

पार्टेक वचपाक तुका आवडटा? एक प्रस्न, जापो साबार.

**पयली जाप** : ''पार्टी ऽऽ? वाऽऽऽ! मजा! म्हाका पार्टेक वचपाक आवडटा. नव्या नव्या लोकांकडेन इश्टागत करपाची संद! हांव पार्टी एन्जोय करतां.''

**दुसरी जाप** : ''पार्टीऽऽ! शेऽऽ? पार्टी हें म्हजें मळ न्ही! पार्टेक वयचे परस हांव घराच बसून रावन!''

**तिसरी जाप** : ''हांव पार्टेक वचून कितें करतलो? थंय गेल्यार लोक म्हज्यो टवाळक्यो करूंक उणे नात!''

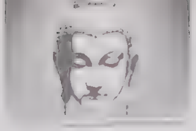
इव्हेण्ट एक. भाव अनेक. पयली जाप, हॅपी थोट्स्. सकारात्मक प्रतीक्रिया. दुसरी जाप, अध्यांतमध्यांत नाशिल्ली, पुराय न्युट्रल! तिसरी जाप, निरास... उदास, दुखेस्त भाव! एकाच विशयाचेर भावनीक मतभेद. जशें पळयता तशें घेवप जाता. चिंतेचे स्रोत म्हणल्यार मनशालें मन. चिंता कुडीच्या खंयच्याच अवयवाक जाणवना. ती एक मानसीक भावना. ती एक मनोकल्पना. देखून चिंतेंतल्यान आपले आपूण भायर येवपाक वाट काडूंक जाय. योग, ध्यानधारणा, अध्यात्मीक चिंतन हींच चिंतेंतल्यांन मार्ग काडूंक शिकयतात. चलात तर, आयच्यान चिंतेची चिंता करपाचें सोडुन दिवया. सगळ्यांक चिंतामुक्त सुखी जिवीत आंवडेतां.

◆◆◆

# पासियेंस

एक तरणाटो गरिबीक वाजेवन जीव दिवपाक न्हंयेचेर गेलो. थंय एक साधू बशिल्लो. ताणें तरणाट्याक आत्महत्त्या कित्याक करूंक सोदता हाचें कारण विचारलें. तरणाटयान आपले गरीबी विशीं सविस्तर सांगून म्हणलें, ''आत्महत्त्ये बगर म्हजे मुखार दुसरो खंयचोच मार्ग ना. सादूपुरूसान शांतपणान ताका समजायलो. संकश्टाचेर मात करपाक आत्महत्त्या हो मार्ग नासून मनाचेर संयम, धीर आनी स्वताचेर विश्वास जाय अशें सांगून ताका धीर दिलो. ताणें म्हणलें, ''म्हजे कडेन एक चमत्कारीक विद्या आसा. ती शिकल्यार तुजे सगळे प्रस्न सुट्टले... तुका हांव एक जादवाचो बुडकुलो दितां. बुडकुल्या कडेन जें मागता तें तुका मेळटलें. तो तुवें सांबाळून वापरचो पडटलो. कारण, जर तो फुटलो जाल्यार त्याच खिणाक तुवें मागून घेतिल्लें तितलेंय नाच्च जातलें. तुवें जर म्हर्जी पांच वर्सां सेवा केली तर तो बुडकुलो कसो करतात तें तुका शिकूंक मेळटलें. पूण जर तुका पांच वर्सां रावपाचें नासत तर तुका हांव एक तयार बुडकुलोच दितां... ते पसत तुवें म्हर्जी दोन वर्सां तरी सेवा करची पडटली. तुका कितें जाय तें तूं विचार करून थाराय! तूं पांच वर्सां रावता काय दोन वर्सां, ते प्रमाण तुका कितें जाय तें सांग.'' तरणाट्यान मातूय विचार करिनासतना म्हणलें, ''म्हाराज हांव तुमची दोन वर्सां सेवा करतां. तुमी म्हाका एक तयार बुडकुलोच दियात. हांव तो सांबाळून वापरतां. म्हाका बेगोबेग गिरेस्त जावपाचें आसा. पांच वर्सां रावपाक आतां म्हाका कशेंच पासियेंस ना!'' अशे तरेन त्या तरणाट्यान त्या सादूपुरूसाची दोन वर्सां सेवा केली आनी एक बुडकुलो घेवन आनंदान घरा आयलो.

तरणाट्यान बुडकुल्या कडेन आपणाक जें जें जाय तें तें सगळें मागून घेतलें. घर दार, भांगर शिंगर, पयशे अडके, नोकर चाकर, गाडी घोडो. अशे तरेन तो एक व्हड गिरेस्त मनीस जालो. दीस रात जेवणावळी... सोरो... पाट्यो... नाच गाणीं! अशें विलासी जिवीत जगूंक लागलो. एक दीस सोऱ्याचे घुंवळींत बुडकुलो तकलेर घेवन नाचतां नाचतां अचकीत पांय घुसपून जमनीर पडलो आनी बुडकुलो फुटलो. त्याच खिणाक तो भिकेकंगाल जालो. तरणाट्याक पच्छताप जालो. आपणे साधू

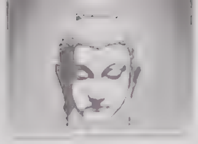


कडेन रावन पांच वर्सां सेवा केल्ली जाल्यार आपणाक बुडकुलो तयार करपाचें गिन्यान मेळपाचें. त्या वेळार म्हजे कडेन मातूय पासियेंस नासलें. फकत आनीक तीन वर्सां राविल्लों जाल्यार ही परिस्थिती येवची नासली. खरेपणीं ती एक व्हड चूक जाली हें येवजून तो खूब्ब रडलो.

गिरेस्त जावपाचे दोन मार्ग आसतात .एक लागचो जाल्यार दुसरो पयसुल्लो. एक शॉर्टकट जाल्यार दुसरो लाँगकट... एक चड कश्टांचो जाल्यार दुसरो आलायतो. पयलो रस्तो पयसुल्लो खरो, पूण फायद्याचो. त्या रस्त्यान वचपाक पासियेंस जाय पडटा. पासियेंस नासलें की सगळें घुसपता. देखून सगळ्या कामांत पासियेंस जाय. कळ सोंसपाची तयारी जाय. कल्पना कर, तूं रेल्वे तिकेट–बुकींग कावंटरार लायनींत उबो आसा. फाटीं फुडें आनीकय जायते लोक तिश्टत उबे आसात. तुज्या मुखार एक जाणटेलो एका हातांत एक स्लीप जाल्यार दुसऱ्या हातांत पयशे घेवन उबो आसा. बुकींग क्लार्क जाणटेल्याक अर्दकुटी बरयल्ली स्लीप पुराय भरूंक सांगता. जाणटेलो आपलें वक्ल सांसपिता. ताका वक्ल मेळटा. पूण ताचे कडेन पेन आसना. तूं ताका मजत करता. कारण ताचें काम बेगीन जावप म्हणल्यार तुजो नंबर बेगीन येवप. तो आतां अर्दकुटी म्हायती पुराय भरून कागद भितर दिता. क्लार्क पयशे मेजता. वीस रूपयांची एक सामकी म्हेळी नोट परती दिवन तो बदलून मागता. जाणटेल्या कडेन वीस रूपयांची दुसरी नोट आसना. तूं ताका बेगोबेग सुटे पयशे दिता. तुजें लक्ष भोवन भोवन हाताचे घड्याळे कडेन वता. बरोच वेळ जाला. तुका आनीक जायतीं कामां आसात. तूं उब्या उबो चुळबुळटा. जाणटेल्यालें काम सट्ट करून जावचें आनी तो एकदांचो कडसरचो अशें तुका जाता. हांगाचें काम सोपून नुस्तें आनी भाजी घेवन घरा वचूंक जाय. ज्युस्त बारांक इश्कोल सुट्टलें भुरग्यांक हाडूंक वचपाक जाय हो हुस्को! आतां तुजी अस्वस्थताय वाडटा. पासियेंस सोंपता. कामाचो ताण... विचारांचें वजें... वेळ कमी... संयम म्हणटात तो उरना. घरा वतना वाटेर ट्राफिक ज्याम जालें जाल्यार? शेऽऽ! ट्राफिक ज्याम जावप आतां सदचेंच जालां. कामां चड आनी वेळ उणो... तिकेटी घेवन तूं भायर सरता... मातूय कळाव लायनासतना धांवत धांवत भायर येवन गाडी भायर काडटा...

असलें धांवपळीचे प्रसंग सादारण सगळ्यांनी अणभवल्या आसतले. रेल्वे जांव बस. मार्केटांत वच ना जाल्यार ऑफिसांत... सगळे कडेन तेंच. आयज कोणाकूच पासियेंस ना. फेरीबोटीन प्रवास करपी लोकांचे हाल तर विचारूच नाका. एक दोन मिनटां उशीर जालो जाल्यार फेरी चुकता. मागीर वीस-पंचवीस मिनटां फुडले फेरयेची वाट पळयत झक मारीत बसचें पडटा. हालीं ऑफिसां सुटपाच्या वेळार पणजे पाट्यार गाडी चलोवप म्हणल्यार एक दिव्य! अर्दो क्लच आनी अर्दो ब्रेक, दोनूय पांयांची कसरत करतां करतां जीव गोळाक लागता. रस्तो अरूंद, तुमचे मुखा वयले मोटारीचो ड्रायवर चड करून फोनार उलयत गाडी चलयता. ताका फाटले गाडयेचें कांय पडिल्लें आसना. मुंयेचे गतीन रस्त्या वेल्यान चलपी गाडयो मांडवी पुला वेल्यान पळोवंक जाय. जायत्यो जळोवण्यो वा गोठाणीं एकमेकांक फाटसून घश्टत चलतात तशो! जात्रेक काल्याक हीच परिस्थिती. देव दर्शनाक लायनी. अशा वेळार पासियेंस सोंपता. नाका तें देवदर्शन! नाका तो बाजार! बेजार आनी उबगण... पासियेंस पिड्ड्यार...!

छत्रपती शिवाजी राजा विशीं अशीय एक काणी वाचिल्ल्याची याद जाता. एक दीस शिवाजी म्हाराज जंगलांतल्यान वतां वतां वाट चुकून अनवळखी गांवांत पावलो. दीस धारेक पाविल्लो. मुखार गच्च जंगल. ताचो घोडोय बरोच जाम जाल्लो. वाटेर कोण जितो मूस लेगीत नासलो. अचकीत राजान पयस एका घरांत दिवो पळयलो. राजान दारार मारलें. एके जाणटे बायलेन दार उगडलें. तिनसांजेर अनवेळखी मनशाक (शिवाजी म्हाराजान भेस बदलिल्लो) पळोवन ती खीणभर गोंदळळी. तो मनीस चड करून शिवाजीलो शिपाय आसतलो, अशें चिंतून तिणें बेगोबेग ताका बसपाक पाट हाडून दिलो. हातपांय धुंवपाक गरम उदक हाडून म्हन्यांत दवरलें. भितर वतां वतां तिणें म्हणलें, ''तुका भूक लागल्या आसतली... हांव तुका जेवण वाडटां.'' अशें म्हणून कांय वेळान ती वरणभात घेवन भायर आयली. राजा खूब भुकेल्लो. जेवंक बसतां बसतां शिताचे राशींत हात घालूंक कच्च करून हात फाटीं काडलो. शीत गरम आसलें. ताचीं बोटां भाजलीं. जाणटेली ताका तेळीत आसली. तिणें म्हणलें, ''तुका मातूय पासियेंस ना. आमच्या राजा भशेन तुवेंय चूक केली!'' राजाक अजाप जालें. ''राजान कितें केलें?'' ताणें



विचारलें. ''तो एकदम व्हड किल्ले जिखपाक सोदता. ल्हान ल्हान किल्ले सर करीत मुखार गेल्लो जाल्यार आमचें कमी लुकसाण जावपाचें. आतांय तुवें एकदम गरम शितांत हात घातलो. पयलीं भायलें शीत कालोवपाक जाय. कारण भायल्यान शीत कमी गरम आसता. तुवें एकदम शिता राशीक मदीं हात घातलो देखून तुजीं बोटां भाजलीं.'' शिवाजीक आपली चूक कळून आयली. आपणें व्हड किल्ल्यांच्या वाटेक वचनासतना ल्हान किल्ले जिखून घेतिल्ले जाल्यार आपलें कमी लुकसाण जावपाचें, हें राजाक पटलें. खयंच्याय कामांत ताकतीक करप योग्य न्ही. खयंच्याय वेव्हारांत संयम जाय. पासियेंस जाय. बारीक सारीक गजाली, पूण त्या वेळार ताची जाणीव जायना. चूक जाले उपरांत कळून फायदो ना. दीसपट्ट्या वेव्हारांत सगळ्यांकूच पासियेंस जाय.

'व्यक्ती तितल्यो प्रवृत्ती' अशें म्हणटात. दर एकट्याचो सबाव एक सारखो आसना. एका घरांत रावपी दोन जुवळे भाव दिसपाक करपाक सामके एकूच कशे. सवंकळीच्या मनशाक लेगीत खंयचो कोण कळूंक कुस्तार. घरच्यांकय पयलीं पयलीं चुकूंक जातालें. मात तांच्या सबावांतलें वेगळेंपण कोण व्हडलो आनी कोण धाकलो तें अचूक सांगतालें. व्हडलो भाव सामको शिघ्रकोपी तर धाकलो भाव शांत आनी संयमी. कोणें कितेंय म्हणूं, फकत हांसून सोबयतालो. इतलो मोगाळ. तांच्या ह्या सबाव तफावती पसत तांकां मस्कऱ्यांनी नांवां पडिल्लीं. व्हडल्याक ''चिली चिकन'' जाल्यार धाकट्याक ''आयस फ्रूट''! खरेपणीं दोन जुवळे भाव अशे कशे जाले काय? मनशाले अनुवंशिकतायेचे वाहक खंय ताचो सबाव थारायतात. तो नेम हांकां कित्याक लागू पडना काय?

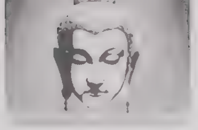
आत्मसंयमी मनीस खंयूय दीस काडूंक शकता. कोणाकडेनूय जुळोवन घेवंक शकता. खंयच्याय अटीतटीच्या खिणांत वा रागाच्या वेळार मनशान शांत रावूंक शिकचें. थंड तकलेन कठीण परिस्थितींतल्यान वाट काडूंक कळूंक जाय. पासियेंस दर एका मनशाक जाय. राग आयल्यार टीचर भुरग्यांक वयर सकयल करता. चुकून खंयचे खंय बडी बसली जाल्यार मागीर आंगार शेकता. रवीकांत सर बरो शिकयता पूण रागाक वायट. राग आयलो की शेड्ड्यावरी तांबडो गूंज जावन भुरग्यांक मार बडय करता. राग हो एक वायट गूण सोडल्यार सगळे बरे बरे गूण ताचे भितर आसले. पूण ताचेर कोण्ण उलय नासलो. तो गरम तकलेचो असो ताचेर

शिक्को बशिल्लो, तो मात निमणे मेरेन तसोच उरलो. धारबांदोड्यां तिस्का वयलो नारायण आनुल्लेकार पेटी बरीऽऽ वाजयता. ताणें बरे बऱ्रे पट्टेच्या गायकांक साथ केल्या. तो कांय तेंप मुंबय आसलो, येणावळ बरी आसली, पूण ताच्या सबावाक लागून तो थंय चड दीस काडूंक शकलो ना. पासियेंस नांवाची वस्त ताच्या सबावांत नासली. देखून वचत थंय वाद घालून मेकळो. इतलो बरो कलाकार पूण रागाक लागून फुकट गेलो. अशे जायते बरे मनीस आसात. फकत रागाक लागून भायरे जातात. काम कसलेंय जावं, मनशालें तोंड बरें आसूंक जाय. आत्मसंयम नासलो जाल्यार सगळें व्यर्थ! आत्मसंयम नासपी मनीस खंयच दीस काडूंक शकना. ताचें कोणाच कडेन पटना. रागाचे तेंगशेर पावल्यार पसून तोंडांतल्यांन एक ब्र काडीनासतना शांत रावपी लोक आसात. नामनेचो तत्वगिन्यानी सुकरात आपलो संयम सुट्टा अशें दिसलें की एकदम उलोवपाचोच बंद जातालो. म्हणल्यार मौन व्रत धारण करतालो. मौन व्रत खरेपणी उलोवपाचेर बंदन हाडटा. देखून फुडलो धोको टळटा. रागाचो तो एक खीण! धोक्याचो खीण!

रागीश्ट सबावाचे जायते वायट परिणाम आसात. पयलो परिणाम मनशाले भलायकेचेर जाता. चड राग येता तेन्ना कुडींत जायते बदल जातात. कुडींतलें रसायन असंतुलीत जावन आंग गरम जावप, हाती पांयांक थरथरो येवप, घाम येवप, काळजांत धडधडप, दोळे तांबडे जावप. कांय जाण रागा भरशीं आपलेच केंस ओडटात. मेजार, वण्टीर मुठी मारतात. आंगा वयले कपडे लेगीत पिंजतात. कांय लोक रागान फुटबॉल जावन वयर वयर उसळटात. दुर्वास रूशी रागाक सामको वायट आसलो. रागा भरशीं तो शिराप दितालो. रूशी विश्वामित्र रागाक सामको पेरीग आसलो खंय. anger म्हणल्यार danger फकत 'd' हें एक अक्षर जोडलें की जालें. राग आयल्यार व्हडल्यान नंबर मेजीत रावचे. मागीर राग आपशींच न्हिवता. रागाची ल्हारां आपल्या बरोबर आपल्या भुरग्याबाळांनी येतात. 'भुरगींबाळां' म्हणल्यार काळजाचें दुयेंस... पोटखण्याची पिडा... अलसराची पिडा... अल्सर आनी राग हांचें लागीचें नातें. दोतोर पेंशंटाक तपासतां तपासतां. पेशंटाच्या रागाची खबर घेता, ''तुका चड राग येताऽऽऽ?'' पेशंट बेठो हांसून ''ना'' म्हणटा. दोतोराक खरें कितें तें कळटाच. पचनसंस्था पिड्ड्यार जावपाक

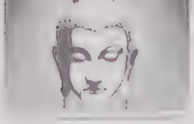
राग हें मुखेल कारण. तशें पळयल्यार राग सगळे तरेच्या दुयेसांक पोसवण दिता. फ्लेचर नांवाचो एक नामनेचो वेवसायीक रागीश्ट सबावाक लागून आपली पत वगडावन बसलो. खंयच्याय खिणाक राग ताच्या नाकार दिसून येतालो. जायते नोकर ताच्या गरम सबावाक लागून ताका सोडून गेल्ले. अशाच एका नोकरान एक दीस ताका म्हणलें, ''पात्रांव हांव शिर्वीस सोडटां...'' फ्लेचरान म्हणलें, ''तूं शिर्वीस सोडूं नाका. हांव जाय जाल्यार तुजो पगार वाडयतां.'' नोकरान नमयाळेन म्हणलें, ''पात्रांव, पगारा विशीं म्हजी कांय एक कागाळ ना... पूण तुमी खिणा खिणाक गरजे भायर म्हजेर उसळटात तें सहन करपाक म्हजे कडेन पासियेंस ना!'' फ्लेचरान हांसून म्हणलें, ''म्हजो सबाव संतापी ही गजाल खरी. म्हजो राग जितलो बेगीन येता तितलोच बेगीन थंड जाता हें तुका खबर आसूंक जाय!'' नोकरान शांतपणान म्हणलें, ''तुमचो राग थंड जाता म्हणसर रोखडोच परत चडटा. हेंवूय तितलेंच खरें. सद्या तो न्हिवला हाचो हांव फायदो घेवंक सोदतां.''

पासियेंस म्हणल्यार इंग्लेजींत patience, लाटीन भाशेंत pati म्हणल्यार 'यातना'. जाचे कडेन पासियेंस आसना ताका जायते तरेन यातना भोगच्यो पडटात. पासियेंस म्हणल्यार मनशाचो एक सर्वोतम गूण. जो मनीस पासियेंस काडूंक शकता, तो खंयूय दीस काडूंक शकता. बरो शिकलो सवरलो म्हणून पासियेंस आसताच अशें ना. जायत्या उच्च शिक्षितां भितर लेगीत हो दोश आसता. बारीक कामांत लेगीत कांय जाणांची तकली रोखड्या रोखडी गरम जाता. माध्यमीक स्कुलांत आमका दत्ता नांवाचो गणिताचो शिक्षक आसलो. कसल्याय कामांत आड्डी मारले बगर ताका उलोवंक येनासलें. दत्ता सराक भुरगीं कावळो म्हणटालीं. वर्गांत आयल्या आयल्या हातांतली बडी मेजार धाडायत येतालो. (आतांच्या तेंपार शिक्षकांक बडी वापरपाची परवानगी ना). भुरगीं आपल्याक कावळो म्हणटात ही खबर खंयच्यान तरी ताका कळ्ळी. त्या दिसा वर्गांत येतनाच सदचे परस व्हडल्यान आड्डत एका मस्त्या भुरग्याक बाकार उबो करून विचारलें, ''तूं म्हणटा मरे म्हाका कावळो? सांगऽऽ कोण कोण कावळो म्हणटात म्हाकाऽऽऽ?'' सर रागान तांबडो जावन सगळ्यांक पळयतालो. ''सांग पयलीं, कोण म्हणटा म्हाका कावळोऽऽ?'' एका भिजूड भुरग्याक दिमी घालपाक लायली.



ताणें रडकुळ्यांनी सगळें खरें तें सांगून उडयलें. ''सर! तुका सगळेच कावळो म्हणटात. पूण आयज मात तशें म्हणचें न्हीं अशें आमी थारायल्लें.'' ''कित्याक? आयज कित्याकऽऽऽ? आयज कित्याक तशें थारायल्लें?'' सरान तार सप्तकांत विचारलें.''सर, आयज तुमचो बर्थडे!'' सराक रागा भरशीं आपल्या वाडदिसाचोय विसर पडिल्लो. कांय जाण संयम आसा अशें वयलेचाराक दाखयतात. पूण भितरल्यान ज्वालामुखी धुमसत आसता. स्प्रींग जशी ऊसळी मारून पिट्ट करून उसळटा तसो राग! राग येतकीर सट्ट करून जो रिएक्ट जायना तो सामको खतरनाक! कारण, फाट जाली की एके 47 चालू! मेजार मांडून दवरलेली एक वस्त लेगीत हांगची थंय जाली जाल्यार म्हजे घरकान्नीक तें कशें समजता हें अजून मेरेन म्हाका खबर ना. पूण ती चाळवता तेन्ना म्हजी चूक म्हज्या लक्षांत येता.

तकली शांत आसता तेन्ना कसलेय ल्हान व्हड निर्णय घेवचे. थंड तकलेन निर्णय घेवप सोपें जाता. आपले भितर सोंशिकपण कितलें आसा हें स्वता सोदून पळोवचें. ते पसत विशिश्ट वातावरणांत आपूण कसो वागलों, बराबर काय चुकीचें हाचें आपले परीन विश्लेशण करचें, अशें मानसशास्त्रीय म्हणणें. देखीक बसींत प्रवास करतना कंडक्टर मोडचे पयशे सोदता. बोल्सांत सगळ्यो पांचशांच्यो नोटी! मागीर कितें करप? कशें रिएक्ट जावप? ''म्हजे कडेन खरेपणीं मोड ना. तूंच मात्शी खंय मेळटा जाल्यार पळय वा अशें कर, प्रासार पावल्या उपरांत मागीर यादीन उरिल्ले पयशे दी!'' हे संवाद सोबून गेले. हेच संवाद वाकडे वटेन कशे वतात तें पळय, ''म्हजे कडेन मोड ना. हांव मोड घेवन भोंवना. तुवेंच घेवन (कंडक्टरान) भोंवपाची आसता मोड! तुजे कडेन मोडचे पयशे ना. ताका हांव जबाबदार ना...!'' दुर्देवान कंडक्टर गरम तकलेचो मेळ्ळो जाल्यार पडली पाड...! च्यायेच्या हॉटेलांत गल्ल्यार चॉकलेटींच्यो बरण्यो आसतात त्यो मोडच्या पयशांची सोय करपाक. ''हांव चॉकलेटी खावंक भुरगो न्ही. म्हजे उरिल्ले पयशे दी!'' सभाग्या, चॉकलेटी तूं खायना बरें आसा, वाटेर भुरगीं मेळटलीं, तांकां दिवं येतात. असले प्रसंग दर एकल्याचेर येतात. पयरचीच एक खबर, चार तरणाटे एका हॉटेलांत जेवपाक गेल्ले. थरिल्ल्या मोला परस वेटरान बील वाडोवन दिलें देखून मोटीं झगडीं...! एकट्यान भर हॉटेलांत मेजार मूठ मारून हारसो फोडलो. रागान



मोटरसायकली स्टार्ट मारून 'धूम' स्टायलींत रस्त्यार पावतांच अपघात जालो. एकट्याक जीव वगडावचो पडलो. रागाक दोळे नासतात. तो एक खिण, 'होत्याचें नव्हतें' करून सोडटा! राग तिडक गिळून शांत रावप म्हणल्यार कांय जाणांक आपलो पराभव कसो दिसता. आत्मसन्मानाक धक्को लागता. दोन मोटारी समोरासमोर अशा रस्त्यार पावल्यात की त्यो क्रॉस जावंक शकनात. कोणे तरी एकल्यान फाटीं घेवंक जाय... पूण कोण्ण फाटीं सरना. फाटीं सरप म्हणल्यार आत्मसन्मान दुखावता. बारीक गजाली... तरीय प्रेस्टीज इश्यू...!

पासियेंस आसल्यार नाते संबंद शाबूत उरतात. राग–तिडक नाते संबंद तोडटा. आत्मसंयमी व्यक्ती सोंपेपणान आपल्या भावनांचेर नियंत्रण दवरूंक येसस्वी जाता. उतरां तोडपाचें आनी जोडपाचें दोनूय काम करता. शांत सोशीक मनीस आपल्या उतरांनी मनीस जोडटा. सासूमांय चड करून झगडाळ... दुबावी... अशें चित्र कथा कादंबऱ्यानी वाचूंक मेळटा. टि.व्ही. माळांनीं तर सासू चड करून दुश्टच आसता. कांय आडवाद आसतूय. घरांत सासू–सुनेचीं झगडीं सदचींच! अशीच एक सासुमांय आपल्या तिनूय सुनां कडेन सदांच झगडटाली. चवथी सून घरांत आयली. वेगळ्यो रावपी तीन सुनो मांयचें आनी नवे सुनेचें केन्ना पेट्टलें हाची वाट पळयताल्यो. म्हयने गेले... वर्स सोंपलें... पूण झगडीं जावपाचें नांव ना. धाकटी सून म्हावस्ताद आसली. मांय तणतणटाली तेन्ना ती कानांक कापसाचे गुड्डे घालून मोन्यांनी काम करताली. मांयक मात वन वे झगड्यांचो वाज आयलो. तिणेंय नवे सुने कडेन जुळोवन घेतलें.

शॉपिंगमोलांत तरेकवार वस्तू बेस बऱ्यो मांडून दवरिल्यो आसतात. त्यो पळोवन कोणाकय खरेदी करपाचो मोह जाता. बोल्सांत जितले चड पयशे तितले खरेदीचो सोस चड. घरांक जाय त्यो आनी नाका त्यो वस्तू. एकदां हाडल्यो जाल्यार वर्सांवर्सां त्यो वापरी नासतना खंयतरी पडून आसतात. शॉपिंगमोलांत वचून कितें घेवप आनी कितें घेवप ना, हाचेर संयम उरना. जुगारी मनीस आपल्याक पयशे येतले हे आशेन जुगारांत पयशे वगडायता. कितलो खेळप हाचें ताका भान उरना. वरांची वरां पासार जालीं तेंवूय कळ ना. मनाचेर नियंत्रण नासलें की अशें जावंक पावता. बुफे पार्टीचेंय तशेंच. कितले तरी जिनस, मेजूंक जायना इतलीं खाणां एका परस एक सुरबूस...! कितें म्हणून वाडून घेवप? आपल्या

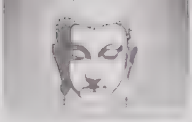
पोटाचो अदमास अशा वेळार चुकता प्लेटींत वाडून घेतिल्ले पदार्थ चडशे डस्टबिनात वचून पडटात. कसलीय गजाल आसूं, खावपाची, जेवपाची वा खरेदी करपाची, पासियेंस म्हणटात तें जायच.

सोंशिकपण हो एक सगळ्यांत बरो गूण. साने गुरूजीची एक कथा हांवें वाचिल्ली. आवयन एक फावट भाज्जेंत मीठ घातलें ना. सगळ्यांनी अळणी भाजी मुकाट्यान खाली. आवय जेन्ना जेवंक बसली तेन्ना तिका आपली चूक लक्षांत आयली. ''शाम, असो कसो रे तूं? भाज्जेक मीठ ना हें सागूंक कितें जाल्लें?'' शामान शांतपणान जाप दिली, ''तुवें मोगान रांदिल्ली भाजी इतली रूचीक लागली कीं खरेपणीं ती अळणी आसली हेंवय हांव विसरून गेलों!''

**रागाचेर संयम कसो दवरूं येता हाचेर मानसशास्त्रीय टिप्स :**

- ✻ खंयच्याय प्रसंगार आपूण शांत रावून संयम ढळूंक दिवचो ना, असो सकारात्मक विचार करप.
- ✻ प्रतिक्रीया दिवपाचो वेळ आयलोच जाल्यार ती सौम्य उतरांनीं दिवपाक येवप.
- ✻ सगळें सावचीत जाले उपरांत शांतपणान रिएक्ट जावप.
- ✻ जमता जाल्यार थंयच्यान हळूच कूस मारप.
- ✻ दोळे धांपून प्राणायाम करप.

राग–तिडक ह्यो मनाच्यो सैमीक वृत्ती. संमोहनांत आत्मसुचोवण्यो घेवन मनाचेर जायतो संयम मेळोवंक येता. रागाचेर ज्यो आपसुचोवण्यो घेतात त्यो अशो, ''हांव प्रत्येक वातावरणांत सदांच शांत रावतां. रागाच्या प्रसंगार लेगीत हांव म्हज्या मनाचेर पुराय संयम दवरूंक शकतां... आत्मसंयमाचेर म्हजो खर विश्वास आसा... ते पसत म्हजे भितर आंतरीक शक्त निर्माण जायत आसा... खंयच्याच अटीतटीच्या वेळार हांव सदांच शांत रावंक शकतां... म्हज्या सबावांतलो... आचरणांतलो... बरो बदल म्हाका उपाट आनंद आनी समादान दिता... खंयच्याय गंभीर खिणाक लेगीत हांव म्हजी प्रतिक्रिया म्होवाळ तशेंच थोड्याच उतरांनी दिवंक शकतां. हांव म्हज्या भावनांचेर पुरायतरेन शेक दवरूंक शकतां... म्हज्या



सबावांतले बरे बदल म्हाका खूब आनंद दितात... हांव, मित्रपरिवार, नाते संबंद हांचे भितर बरो समन्वय सादूंक जाणा... म्हजी दर एक चूक हांव स्वता मान्य करतां... रागाचेर, तिडकीचेर म्हजें पुराय नियंत्रण येवंक लागलां...

आत्मसुचना बरोबर सर्जनशील कल्पचित्रां पळोवंक जाय. भविश्यांतल्या एखाद्र्या किचकटीच्या क्लिश्ट विशयाकडेन दोन हात करपाचे आसतात, तेन्ना तो प्रसंग दोळ्यां सामकार हाडून तें वातावरण पुराय नियंत्रणांत कशें हाडपाक जाय हाचें कल्पचित्र पळोवंक जाय. सकारात्मक कल्पचित्रां बरींच परिणामकारक आसतात.

रागाचेर एक सोंपो उपाय म्हणल्यार, संयम सुट्टा अशें दिसूंक लागता तेन्ना पयल्यान पयलीं उलोवपाचें बंद करप. "stop" हें उतर मनांतल्या मनांत म्हणून खोल श्वास घेवप... दीर्घ श्वास मानसीक तशेंच शारिरीक रिलेक्सेशन करता. आत्मसंयम खंयचेय परिस्थितींत सांबाळटलों हाची खात्री रिलेक्स अवस्थेंत जावंक पावता. तोल वचून कित्या कितेंय उलयले उपरांत आपल्याक दुखता, चिटमिटे पडटात, हाची जाणीव आसपी व्यक्ती हेरां भशेन रिएक्ट जायना. एकदां ल्हान ल्हान प्रसंग सहन करपाची संवय लावन घेतली की मोट्या प्रसंगांक हांसत हांसत दोन हात करपाची संवय जावन पडटा. 'पॅनीक' जावन वातावरणांत फरक घडना. हें एकदां कळूंक लागलें की पॅनीक जावपाचें सहज कमी जाता. एकदां एकटयान नवीच मोटार हाडली आनी धुंवून पुसून गॅरेजींत दवरली. दुसऱ्या दिसा पळय जाल्यार गाडयेचेर केर्जींत शिकपी ताच्याच धाकट्या चल्यान सगळ्याक सडे घालून दवरल्यात. बापायन रागान ताका बरोच शेपलायलो. भुरगो बरो ना जालो. गाडी कंपनींत व्हरून नव्यान पेंट करूंक लायली. कंपनीतल्यान फोन आयलो, तुमचे गाडयेर सगळे कडेन कोणे तरी चार अक्षरां भिरकायल्यांत... "I love you papa." बापायक हें आयकून खूब पच्छताप जालो. आपल्या अपुरबायेच्या भुरग्याक आपणें मारलो. हें चिंतून चिंतून खूब रडलो. ताका आपल्या रागाचो तिरस्कार दिसूंक लागलो!

◆◆◆

# आत्मप्रेम

जागतीक किर्तीची अमेरिकन कलावंत आनी विनोद सम्राज्ञी लुसिली बॉल म्हणटा, ''कोणाचो मोग करूंक शिकचे पयलीं मनशाक आपल्या मोगांत पडूंक येवंक जाय. जो स्वता कडेन नाते-संबंद जोडूंक शकता तो हेरां कडेन नातें जोडूंक शकता. देखून स्वताचेर प्रेम करूंक पयलीं शिकचें. मोगाची घटमूट बुन्याद आत्म प्रेमांतल्यांन घालची!'' स्वताक समजून घेवन स्वताची खरी वळख करून घेवंक कळ्ळ्यार दुसऱ्याक समजूंक सोंपें जाता देखून आपणे स्वताक वळखूंक शिकल्यार दुसऱ्यांक वळखूंक सोंपें जाता... देखून आत्मप्रेमांत पडूंक येवंक जाय...

पुराय जाणिवांचें भान दवरून....

सगळ्या दिकांनी सोद घेतना

तुजे इतलो ''प्रीय''

सांपडत तुका तूंच...

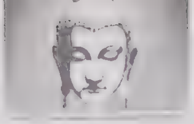
देखून उपकार आठय तुजेच

होच नेम हेरांक लागता...

तेवूय स्वताक प्रीय आसतात

जर तूं खऱ्यांनीच तुजेर प्रेम करता...

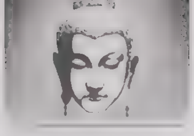
गौतम बुद्धान आपल्या शिश्श्यांक उद्देशून केल्ल्या एका प्रवचनांतलो हो एक वांटो! पुराय जाणीव दवरून समजिकायेन सोद घेता तेन्ना तुका तुजे इतलो प्रेमळ दुसरो कोण्ण ना अशें दिसता. हेरांक लेगीत तांचे बाबतींत तशेंच दिसता. देखून मनीस स्वताचेर प्रेम करता. स्वताच्या प्रेमांत पडप म्हणल्यार आत्मरती जावप अशें कांय जाणाक दिसूंक शकता. पूण तें खरें न्ही. आत्मप्रेम म्हणल्यार आत्मतुस्त अशेंय समजुचें न्ही. मानसशास्त्रीय नदरेन आपल्याचेर प्रेम करप म्हणल्यार, मुळांत तुजे कडेन प्रेम आसा, असो ताचो अर्थ जाता. सुपलेंत आसता तें पोशांत येता. सुपलेंन ना तें पोशांत येवंक शकना. म्हजे भितर प्रेम करपा सारके गूण आसात. ते म्हाका भावतात, देखून हांव म्हजेर प्रेम करूंक शकतां.



आत्मप्रेमाचेर बरयतना याद जाता ती नारसिसस नांवाच्या एका दंत कथेंतल्या व्यक्तिमत्वाची. नारसिससाची कथा म्हणल्यार एक निव्वळ कल्पना. काल्पनीक कथेचो संदर्भ हेच पसत दिला कारण नारसिसान आत्म प्रेमा पसत आपलो जीव वगडायलो. मदनाच्या पुतळ्या वरीं एखाद्र्या राजकुंवराक फाटीं घालपी नारसिससाचो उल्लेख एके ग्रीक दंतकथेंत येवन गेला. सोबीत रूप घेवन जल्मल्लो हो रूपकुंवर एकदम देखणो राजबिंडो आसलो. इतलो सोबीत... इतलो सुंदर... की पळयतल्याची नदर कुशीक सरनासली. तरणाट्या रूप कुंवरींची गजाल तर खुबच पेरीग जाल्ली. जी तरणाटी ताका पळयताली ती ताचें राजबिंडें रूप पळोवन सामकी पिशी जाताली. कितलेशोच सुंदर कुमारिका ताचेर फिदा जाल्ल्यो. नारसिसस खंय दिसत काय म्हूण दीस-रात तान भूक विसरून आशेन ताच्या वाटेक दोळे लावन बसताल्यो. ताच्या दर्शनाक सामक्यो आतूर जाताल्यो... असो हो रूपकुंवर, आपल्याच रूपाचेर इतलो भाळ्ळो की सांगपाक उतरां ना. आपल्या असामान्य रूपगर्वान तो हेरांक किंकोंत करूंक लागलो. एक दीस ताणें आपलें बिंब उदकांत पळयलें. धा मिनटां... वीस मिनटां... वरांचीं वरां... आपलें रूप पळयत तोखेत तोखेत जायते दीस गेले. बोबाळांत ताका उदक पाणी जेवण-खाण हाचो पुराय विसर पडलो. तो इतलो पिसो जालो कीं थंयच्या थंयच भुकेन ताणे जीव सोडलो.

नारसिसस

आपल्याच प्रेमांत भुल्लसून पिसो जावप हाचे वयल्यान एक नवो शब्दप्रयोग रूढ जालो. ''नारसिस्टीक व्यक्तिमत्व दोश''. अर्थात ही एके तरेची विकृती. मनशान आपल्याचेर प्रेम जरूर करचें. पूण नारसिसा भशेन आत्मरती जावचें न्ही. आत्मकेंद्रीत जावन आपल्याच विश्वांत रमून वचप, परिस्थितीचें भान दवरिनासतनां आपले परस व्हड कोण्ण ना अशें मानप म्हणल्यार एकेपरीन आत्मकेंद्रीत... एकमुळो... आनी आत्माभिमानी जावप. अशा लोकांक आपूण म्हणल्यार सगळें अशें दिसता. हो एक खर अहंगंड! खरेपणीं अहंगंड बाळगुपी



व्यक्ती हेरांक तुच्छ लेखता. न्युनगंडाच्या एकदम उरफाट्या सबावाचे असले मनीस कांय प्रमाणात समाजीक फोबिया बाळगितात. स्वताच्या मोटेपणाची नशा तांकां समाजा पसून पयस दवरता.

आत्मगौरवाची भावना दर एके व्यक्ती भितर थोडी तरी आसताच. कांय लोकांचे बाबतींत ती इल्ली चड आसता. आपूण कोण तरी विशेश आसा अशें समजप म्हणल्यार आत्मगौरवाचो अतिरेक. ही एक सैमीक प्रवृत्ती आसून अशी भावना कसल्या तरी गुणांच्या अभावा पसून जावंक पावता. तांच्या मनात कळत नकळत लोकतुस्तीचे तळमळे लागिल्ले आसतात. न्युनगंड म्हणल्यार स्वताक कमी मानप वा आपल्या त्रुटींचेर सदांच विचार करीत रावप. न्युनगंडा इतलोच अहंगंड लेगीत वायटूच. असलीं व्यक्तिमत्वां अहंकारी आसतात. इश्ट-मित्रांत समाजांत असले लोक आपलेपण आनी मोग जोडूंक शकनात. हे लोक जेन्ना अनवळखी लोकांच्या सपर्कांत येतात तेन्ना सुरवेक तांच्या सबावाची कल्पना येना. पूण थोड्याच दिसांत तांच्या सबावांतलें खेरीतपण कळूंक लागता. अहंभावी लोकांक मातूय टिका सोसना. कर्तृत्ववान, गुणान आनी विद्वत्तेन मोट्या लोकां वांगडा तांचें केन्नाच पटना. देखून हेरांच्या कर्तृत्वाची तुस्त अशा मनशांक सोसना. मोठ्यान उलोवप, मोठ्यान हांसप, अचकीत कितें तरी नविदाद सांगपाची आसा अशें भासोवप, तात्पर्य कशेय तरेन आपल्या अस्तित्वाची हेरांनी नोंद घेवची हो ताच्या फाटलो उद्देश. नकारार्थी विचार आनी नकारार्थी विधानां हाचे पसत असल्यो व्यक्ती आपले भोवतणचें वातावरण दुशीत करून सोडटात. देखून असल्या दुखीरामांचो सहवास सदांच टाळचो. न्युनगंड बाळगुपी आत्मधिक्कार करतात जाल्यार अहंगड आसपी आत्मतुस्त करतात. खर अहंगंडाची व्यक्ती मनोग्रस्ती वृत्तीची आसता. म्हणल्यार त्यो भावनीक उचंबळाय जावन अती उत्साहीत जातात. अशा वेळार स्वताक 'सुपर' समजून वागतात. जाल्यार न्युनगंडाची व्यक्ती उन्माद-विरोधी जावन मानसीक नैराश्य येवन एकलकोंडी, दुबळी आनी भिंवकुरी जावन समाजा पसून अलिप्त रावंक पळयता.

अवास्तव मोटेपणा, घमेंडीवृत्ती आनी बडायो मारप हीं अहंगंडाचीं मुखेल लक्षणां. अशा व्यक्तीं भितर एकाधिकारशाय केन्नाच लिपून रावना. देखीक,

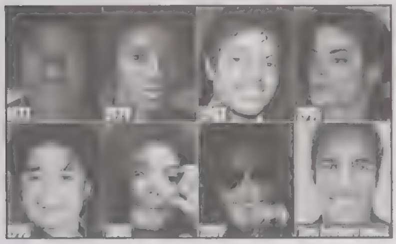
रस्त्यार गाडी चलयतना अरेरावी करप. सगळो रस्तो आपलोच अशा थाटांत गाडी चलोवप, फाटलें गाडयेन ऑव्हरटेक करपाचो यत्न केल्यार पिकार जावप, फुडलें गाडयेन सायड दिली ना जाल्यार हॉर्न दामून धरून दुसऱ्यांक बेजार करप, बारीक सारीक चुके पसत रस्त्यार मदींच गाडी उबी करून हेरांचें लक्ष ओडून घेवप, सायड मेळना जाल्यार मुखा वेल्या गाडयेन रिव्हर्स घेवपाक वाद घालप. एखाद्रे भौशीक कार्यावळींत स्वताचें अस्तित्व दाखोवपा पसत मोठमोठ्यान उलोवन हेरांच्यो बारीक चुको दाखोवन तांकां मार्गदर्शन करपाचो यत्न करप. अहंगंड बाळगुपी व्यक्ती एक नंबरची कोल्ली, अहंकारी आनी घमेंडी आसतात. असल्या सबावाक लागून तिका वचत थंय लोक वळखतात. पोस्टांत, इन्शुरन्स कंपनीच्या ऑफिसांत, मेडिकल कॅंपांत असले लोक सदांच बोवाळ घालतात. असले लोक वरिश्ठां कडेन लेगीत भीड मुरवत दवरिनासतना वाद घालतात. अती अभिमानी, वाचाळवीर, राजकीय मनशांचीं नांवां सांगून वा तांचे कडेन घश्टी करून हेरांचेर छाप मारतात. अहंगडाचे लोक सदांच गर्देच्या जाग्यार नाका तसलीं लचांडां करून विकती पिडा आंगार ओडून घेतात. अशा लोकांक उलोवंक आवडटा, आयकुपाक आवडना. तुवें एक सांगल्यार ती चार गजाली सांगता. तुजो मुद्दो कितलोय खरो आसूं, तो आयकून घेवपाचें पासियेंस तिच्या सबावांत आसना. आपले प्रस्न म्हत्वाचे, हेरांचे काय न्ही करप. तुस्तप्रीय... वितंडवादी... हेकेखोर... किजिली... शंकेखोर... दुबावी... वाचाळवीर... घमेंडी... वातड आनी हट्टी!

न्युनगंडा विशींची शास्त्रीय म्हायती पयल्यान पयलीं **डॉ. ऍडलर** हांणें सगळ्यांत सुरवेक जगा मुखार मांडली. व्यक्तीच्या सबाव दोशांचेर ताणें जायतें बरप केलें. 1907 वर्सा ताणें ह्या विशयाचेर आपलें पयलें पुस्तक उजवाडाक हाडलें. **'इन्फेरियोरिटी ऑफ आर्गन्स'** ह्या पुस्तकान मानसशास्त्राक एक मोलाचें योगदान दिलें. डॉ. सिगमण्ड फ्रायड हांणेंय आपले परीं ह्या विशयाचेर संशोधन केलें. डॉ. फ्रायडाल्या सर्वंकश लैंगीक प्रेरणा हे संकल्पनेक जायत्या मानस शास्त्रज्ञानी अविज्ञानीक थारायलें, हेंवूय तितलेंच खरें.

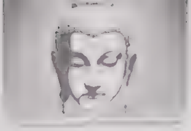
दर एका व्यक्तिमत्वाचीं खाशेलीं वैशिश्ट्यां आसतात. बलस्थानां बरोबर दुर्बलस्थानाचो प्रभाव आसता. खीणभर आपल्या दोशां कडेन आडनदर करून

फकत गुणांची तोखणाय करची अशें दिसप सबावीक... आपल्या व्यक्तिमत्वाचो हेरांनी स्विकार करचो तेच बरोबर आपणे आपलो स्विकार पयलीं करूंक जाय. नामनेचो पॉप गायक **मायकल जॅक्सन** हाच्या व्यक्तिमत्वा विशीं मुजरत अभ्यास करूंक जाय. आपल्या चेहऱ्याचेर ताणे एकदां न्ही तर स-सात फावट प्लास्टीक सर्जरी करून घेतली. आपूण जसो निजाचो दिसता त्या रूपाचो ताणे स्विकार केलो ना. काळ्या सावळ्या मुखामळाक ताणें गोरी कात दसोवन घेतली. तेन्ना तो गोरोपिट्ट जालो. नाकाच्या आकाराक वळण दिवन ताणें नाकाची ठेवण बदलून उडयली. ताच्या वेगवेगळ्या रूपांत ताका बारीक नियाळ करून मुजरत पळोवचो. गोऱ्या काती परस मायकल जॅक्सन काळ्या सावळ्या रूपांत सोबीत दिसता. रूप, रंग, कान, नाक सगळें बदलीत गेलो. दर एक बदल खरेपणी 'ट्राय ॲण्ड एरर' आसलें. अखेर मेरेन खंयचोच मायकल जॅक्सन स्विकारूंक तो असमर्थ थारलो. आठ फावट प्लास्टीक सर्जरी हें ताचें ''सेल्फ रिजेक्शन'' आसलें. आपूण आपणाक जेन्ना स्विकारूंक शकना तेन्ना हेरांनी स्विकारप कुस्तार! जें व्यक्तिमत्व स्वताक न्हयकारता ते हेंरांक कशेंच आवडूंक शकना. खरें म्हणल्यार हो 'बॉडी डिस्मॉर्फीक डिसऑर्डर' (शारिरीक रूपविकार विकृती) नांवाचो मनोविकार. म्हणल्यार आपले कुडीच्या खंयच्या तरी भागाक दोश आसा अशें समजप. हें व्यंग पुराय काल्पनीक आसता. देखीक नाक मोटें आसा अशें समजप. दिसपाक काळो आसा अशें समजून क्रिमी लावप. बीडीडीक लागून थारिल्लीं वा जाल्लीं लग्नां लेगीत मोडटात.

मायकल जॅक्सन



बदल हो मनशालो स्थायी गूण. देखून मनीस कपडेलत्ते बदलता. केसांची थेवण बदलून पळयता. पोशाख, राहणीमानांत बदल करूंक सोदता. खरेपणी हे बदल अविरत चालू आसतात. घराचो आराखडो, दुर्गाचो आकार, रांदची कूड, दिवाणखान्यांतलें फर्नीचर, फुलांचो पॉट, टि.व्ही., घरांतली सजावट, मोटार, स्कुटर सगळेंच बदलता. आमच्या गांवचो गिरेस्त भाटकार दर दोन वर्सांनी घराच्यो



लादयो बदलता. जें जें नवें पळयता तें तें तो आपल्या घरांत हाडून दवरता. घराचो पेंट, फर्निचर, पड्डे... हे बदल पळयतल्याचे नदरेंतल्यान सुटले जाल्यार तो आपूण जावन विचारता, ''नवे टायल्स कशे दिसले? नवो सोफा दिल्लीच्यान हाडला. पळय...! कसो दिसता?'' बदलाचें वर्तूळ ज्या टिंबा कडसून सुरु जाला, त्या टिंबाक येवन परत मेळटा, म्हणल्यार वर्तूळ पूर्ण जाता... आमचे आलमारींत जायत्यो बऱ्यो बऱ्यो शर्ट पेंटी हेंगराक हुमकळटात. तातूंतलो एक दोन शर्ट वर्स–वर्स घडी मोडूंक नाशिल्ले आसतात. कसल्या ना कसल्या कारणाक लागून तो शर्ट वापरपाचो योग येना. एक दीस अचकीत तोच शर्ट आवडूंक लागता. उमेदीन तो घालीन दिसता... बदल... आवडी निवडी... घुंवन घुंवन परत शुन्या कडेन येतात. शुन्याचें वर्तूळ जाता. नवें अशें कांयच आसना, तरीय तें नवेंशें दिसता.

दर व्यक्तीची वर्तन आरचना वेगळी वेगळी आसता. वर्तन आरचना म्हणल्यार सबाव पेटर्न. जशे परीं झगडाळ पेटर्न, रडयाळो पेटर्न, म्होवाळ पेटर्न आनी अशे जायते पेटर्न... एका न्यायाधिशा वरीं आपल्या वर्तनाचो बारीक साणेन सोद घेवन आपूण खंयच्या गटांत आसपावलां हें सोदचें. हेरांनी अनुकरण करचे अशे खंयचे गूण आपले भितर आसात हें नियाळचें. सोद घेतना निशपक्षपणान सोद घेवचो तेन्नाच खरें कितें तें समजून येतलें. आपले भितर अमुकच गूण अनुकरण करपा सारखे आसात हें जाणा जावन घेवंक कोणाकय आवडटलें. एकदां अशेच एके कार्यशाळेंत निमण्या सत्रांत दोग दोगांचे एक एक गट तयार करूंक सांगले. दर एकल्यान आपल्या सबावाचे बरे तशेच वायट गूण एकामेकां कडेन शेयर करून तांची वळेरी करपाक सांगली. बऱ्या गूणां पसत आपूण आपणाक कितलों आवडटा. वायट गूणां पसत हेरांक आपूण कितलो आवडचों ना तें वाचून दाखोवपाचें आसलें. आपलीच तुस्त आपल्याच कानांनी आयकूंक सगळ्यांक आवडली. अवगुणांचें वाचन जातालें तेन्ना मात चड करून सगळ्यांचीच तोंडां पडलीं. आपल्या वैगुण्यां विशीं हेरांनी जाहीरपणान भासाभास केल्यार ती चड करून कोणाक आवडना. सत् कोडू आसता हें खरें. पूण जायते फावट मनीस तें मानून घेवपाक तयार जायना. आपले भितर झगडाळ पेटर्न काय म्होवाळ पेटर्न अधोरेखीत जाता, हें दुसऱ्याक बरें कळटा.

आत्मसन्मान हो व्यक्तिमत्वाचो एक निजी आनी म्हत्वाचो गूण. दर एके व्यक्ती भितर आत्मसन्मान आसता. खरेपणीं तो आसपाक जायच. स्वता विशीं आदरभाव आसता तेन्ना तो दुसऱ्या कडसून आपणाक मेळटा. आत्मसन्मान ''दी आनी घे'' प्रकारांत मोडटा. म्हणल्यार जितलो रेश्पेद दुसऱ्याक दिता तितलो तो आपणाक मेळटा. देखून हेरांचो सन्मान हात सदळ करून करचो. आत्मसन्मान आसप म्हणल्यार निखटें मोटेपण दाखोवप अशें म्हणूक फावना. आपणें आपणाक कमी मानलो जाल्यार दुसरो आमच्या सन्मानाचो अनादर करूंक अनमनचो ना. जमीन जितली मोव तितली खणपाक सोंपी. देखून स्वताचो सन्मान करूंक कळूंक जाय. अध्यात्मशास्त्र जावं मानसशास्त्र हेंच सांगता. आत्मसन्माना बरोबर सक्रीय कृती आसूंक जाय. देखीक अमूक गजाल हांव जाणां अशें म्हणून कुशीक रावंक उपकरचें ना. जाचे जिबेक पदार्थाची रूच वळखूंक कळटा, ताका जर पदार्थ करून दाखोवपाचें गिन्यान आसत जाल्यार दुदांत साखर अशें म्हणूंक जाय. कृती बगर हावेस म्हणल्यार मातये बगर पोरसांतलें झाड! आत्मविश्वास, आत्मसन्मान आनी कृतीशिलताय ही जैतिवंत व्यक्तिमत्वाची मुळावी बुन्याद...!

क्लासांत वादिवपणां करपी विद्यार्थी शिक्षकांक आवडना हें खरें. पूण तोच वादीव विद्यार्थी जर शिकपाक सगळ्यांक फाटीं घालता तेन्ना शिक्षक लेगीत ताच्या वादिवपणाकडेन दुर्लक्ष करता. बऱ्या गुणांक लागून व्यक्तिमत्वाची इमेज बदलता ती अशी. प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ **डॉ. एमील कुये** हाचो भांगराळो संदेश, ''हांव स्वता म्हज्या व्यक्तिमत्वाच्या उंचायेचें शिखर गाठूंक समर्थ आसा'' हो संदेश एक खडेगांठ संदेश. निपूण पेंवपी सुरवेक कमी खोल उदकांत पेंवून आत्मविश्वास मेळोवन व्हड जाता. पयल्या पयलींच तो अरबी समुद्र पार करूंक वचना.

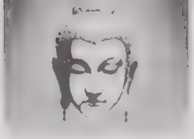
डिप्रेशन आनी आत्महिणसावणी दोनूय एकामेकाच्या सांगातान चलतात. म्हणल्यार मनीस खर डिप्रेशनांत वता तेन्ना आपली उणाकपणां आनी आपल्यो उणिवो हांचोच विचार करीत रावता. डिप्रेशन आत्मसन्मानाचो खर दुस्मान. मानसीक ड्रिप्रेशनाक लागून मनीस चड करून स्वताक असुरक्षीत, अकार्यक्षम आनी मोटवो मानूंक लागता. नामनेच्यो मानसशास्त्रज्ञ **डॉ. डिबोरा सेरानी** हांणीं **''लिविंग विथ डिप्रेशन''** ह्या ग्रंथांत अकार्यक्षम, अपेस आनी आत्महिणसावणी

विशीं जायतें बरप केलां. जे व्यक्ती भितर आत्मसन्मानाचो अभाव आसता. अशी व्यक्ती सतत निर्शेवणेंतल्यांन स्वताक हिणसायता. जिवितांतल्यो बारीक–मोट्यो आडखळी, आडमेळी आनी प्रस्न हांचे पसत 'खटू' जावन बसता. मानसशास्त्रीय उपचारांत जाणीवपुराय वर्तणूक उपचार नांवाचें तंत्र आसा. ह्या तंत्राचें खाशेलेंपण म्हणल्यार आपल्या मनात येवपी नकारार्थी विचारांचेर सकारात्मक विचारान कशें जैत जोडचें हाचें शिक्षण मेळटा. देखीक, तणावांतल्यांन जे नकारार्थी विचार मनात घोळटात ती विचार आरचना बदलप. देखीक हांव जैतीवंत... हांव महत्वपूर्ण मनीस... हांव सगळें करूंक शकतां...!

डिबोरा सेरानी

आत्मतुस्त म्हणल्यार व्यक्तिमत्वाचो गौरव करप. बऱ्या गुणांची तुस्त तोखणाय करप म्हणल्यार फाजील गौरव जायना. ''व्वा! शाब्बास! खरेपणी वालोर तुका!'' (तुका म्हणल्यार आपल्याक). तोखणायेचें थापट आत्मप्रोत्साहन करता. देखून आपल्या बऱ्या गुणा पसत वा आपणें केल्ल्या बऱ्या कामा पसत आपली तोखणाय करची. आत्मप्रेमाची बुन्याद ती हीच. आत्मतुस्ती पसत वेळ काडूंक जाय. कांय प्रस्नांच्यो जापो आपले कडेन मेळ्ळ्यो ना जाल्यार इश्टां कडेन विचारचें. घडये ते मजत करीत. ते बरे तरेन सबाव गुणांचें वर्णन करूंक शकतले. जर ताणे म्हणलें, की तूं दयाळू... मायेस्त... परोपकारी... प्रामाणिक... भिजूड... मोव... संतापी... मोगाळ... आत्मविश्वासू... संयमी... सगळें जशाक तशें घेवंक जाय अशें ना... आपलें मुल्यमापन करतना शक्ती–थळांची यादी तशेंच दुर्बल थळांचीय यादी करूंक जाय. जर तूं रागाक वायट, शीघ्रकोपी आसत जाल्यार अहवाल तसो येवं येता. संतापाच्या भरांत तुवें केल्ल्या चुकांचो चित्रपट दोळ्यां मुखार येतलो. खरेपणी कितलो वायट म्हजो सबाव! बारीक गजाली पसत मनःस्थिती कशी अस्थीर जावन तिडकतालों, ताची याद जाले बगर रावची ना.

प्रामाणिकपण हो एक उत्तम गूण. प्रामाणिकपणाचो फील आपले भितर कितलो आसा, हें दर एकट्याचें कुशेंस सांगूक शकता. आपल्या व्यक्तिमत्वाचो



सोद घेतना एक गजाल मतींत दवरूंक जाय ती म्हणल्यार सगळे तरेचे नकाराचे विचार पयस दवरप... हांव सामकोच गरीब... हांव सामकोच आळशी... हे जाले नकार-नगारे. हांव मोटवो खरो, तरी हेरां परस शिट्रूक... हांव शिडशिडीत, पूण भलायकेन घटमूट...! हो जालो हयकाराचो जयजयकार! आपलोच इश्ट जाल्लेवरी स्वता कडेन उलय... आपले बद्दल सहानुभुतीचें रिमार्क पास करपाक येवंक जाय. देखीक ''आयज तूं बरो दिसता... तुज्या केसांची स्टायल सामकी सोबून दिसता... तुवें तुज्या जिवितांत बरीच उदरगत केल्या...! जिवीत खूब मोटवें... फाल्यां कितें जायत हें कोणाच्यान सांगूक जावचें ना... देखून आयज सगळ्या परस उजवें करूंक जाय ही भावना सकारात्मक बळान संकश्टाचेर मात करपाक हावेस दिता... मनशान खंय आपलींच फकाणां मारचीं. कोण्ण ना थंय वचून बसचें. आपल्याचेर विनोद करचे. हारशांत पळोवन उलोवचें... एखाद्रया टोपण नांवान आपल्याक उलोय मारचो. स्वताची फकाणां मारून स्वताच हांसपाक कांय हरकत ना... जाता जाल्यार मोठ्यान हांसचें... कोणेंय पळयल्यार लेगीत पळोवं... आत्मप्रेम हो न थांबपी प्रवास... दीस उजवाडटा... हांतरूण सोडटां तेन्ना एक तरी गीत गावचें. गांवक कळना जाल्यार पदाच्यो वळी गुणगुणच्यो वा मोबायलार उमेदीचें कांतार लावचें.

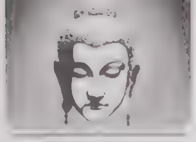
जायत्या म्हान लोकांनी सेल्फ रिजेक्शनचो एकदां तरी अणभव घेतलाच. ज्या ज्या म्हान लोकांनी मोटीं कामां केल्यांत तांकां लेगीत हो अणभव आयलाच. कारण सबावांतल्यो त्रुटी कमीपणा सगळ्यां भितर थोड्या अदीक प्रमाणांत आसतात. उणिवांचेर बोट दवरच्या बदला बलस्थानाचेर लक्ष केंद्रीत करपाक जाय. येसाची मोख दवरून वावर करताना निश्टेच्या गुणांचो अभाव आसूंक उपकरना. निंदकाचें घर शेजाराक आसता तेन्ना काम येसस्वी जावंक पावता, अशें म्हणटात. सबावांतल्या सगळ्या गूण-दोशां सयत एकदां आपणांक स्विकारलो की संवय जावन पडटा... देखून स्वताचेर प्रेम करीत राव... तें करपाक तुका कोण्ण आडावंक शकचोच ना... इतलें प्रेम कर कीं, सामको आपल्या प्रेमान पिसो जावंदी. कारण तें करपाक कोणाचीच मजत घेवची लागना. दुदाक वोतो येता तसो आत्मप्रेमाक वोतो येवंदी...!

◆◆◆

# आत्मसंभाशण

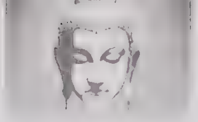
ल्हान भुरग्यांक बावल्यांनी खेळटना बारीकसाणेन पळोवंक जाय. तीं आपल्या विश्वांत रमिल्लीं आसतात. फकाणांची चूल करप, रांदप, वाडप, बावलेक आपले मांडयेर न्हिदोवप. जायतीं भुरगीं एकटीं लेगीत असले खेळ खेळटात. तें मम्मी जाता... भुरग्याक फकाणांनी तापयता... हांसता... रागार फुगार जाता... मर्दीच डॅडीचेंय भाशण करता... भुरग्या सबावाक असले खेळ खेळपाक खूब आवडटा. भुरग्याक एकटें उलयतना पळोवंक कवतूक दिसता. भुरग्यां भशेन जाणटेल्यांनीं अशें केल्यार कशें दिसतलें... ? पळयतल्याक दुबाव पडटलो की हो तकलेन सुटला दिसता. स्वताच कडेन उलोवप हाका आत्मसंभाशण करप अशें म्हणटात.

आत्म संभाशण करपाची संवय जाणट्यांक लेगीत आसता. आमचे शाळेंत पयलीं भिडे नावाचो एक गुरूजी आसलो. शाळा सुटून घरा पावसर तो एकटोच बडबडत वतालो. चलतां चलतां मर्दीच थांबप, हांसप, हातांनीं हावभाव करीत चलप. पळयतल्याक ताचे बरोबर आनीक कोणतरी चलता आनी तो ताचे कडेन उलयता अशें दिसतालें. आमकां भुरग्यांक तें सगळें पळोवन हांसूक येतालें. खंय तरी अस्कडाक लिपून आमी ताचें भाशण आयकतालीं. भिडे गुरूजीक ताचें कांय एक पडूंक नासतालें. तो आपलेच तंद्रीत उलयत वतालो. वाटेर कोण मेळ्ळोय जाल्यार लेगीत ताका पळोवन तो आपलें भाशण थांबय नासलो. भिडे गुरूजीक हे पसत लोक मस्कऱ्यांनी 'झाकडो गुरुजी' म्हणटाले. जाणटे पिरायेर कांय जाण अशे तरेन एकलेपणांत उलयतात कारण वया पसत घडये तशें जाता जावंये. आपसंभाशण हें सथरविथर जाल्ल्याचें एक लक्षण आसूं येता, अशेंय म्हणूंक नजो. खरेपणी आपसंभाशण चड करुन सगळेच लोक करतात. म्हातारपणाक लागून बुद्दीभ्रंश जावन मनीस एकसुरेपणांत उलयता असो एक समज आसा. कांय लोक आपसंभाशण मनांतले मनांत करतात. आवाज जरी भायर आयकूंक आयलो ना तरीय मनांतले मनांत वोठांतल्या वोठांत आपले भितर उलयतात. भौशीक जाग्यार एकटोच बडबडत रावल्यार पळयतल्याक विचित्र कशें दिसतलें. कांय लोक तर भलतोच दुबाव काडूंक फाटीं नात.



मनीस आपल्या मनांतले विचार हेरां कडेन व्यक्त करता. जर लागीं कोण्ण नासलो तर सुणें, मांजर, गाय, बैल अशा पाळीव मोनजाती कडेनय उलयता. ''Man is a social animal'' अशें म्हणटात. मनशाक आपले सांगाताक दुसरो कोण तरी जायच पडटा. घरांत एकट्याक रावचें पडल्यार ताची कितली घुस्मट जातली, हाचो विचारूच ना केल्लो बरो. रोबिन्सन क्रूजो एकसुरोच एका जुंव्यार निर्जन अवस्थेंत कसो रावलो जायत? मागीर ताणे सैमा कडेन उलोवपाची संवय लावन घेतली. सुणें, सुकणीं आनी हेर मोनजाती कडेन ताणे संवाद सादले. पुराणांत साधू मौनवृत धारण करी. वर्सांचीं वर्सां एक उतर लेगीत उलय नासतना रावप म्हणल्यार फकाणां न्ही! 'मौनम् सर्वार्थ साधनम्' अशें कित्याक म्हणलां, हाचेर हांव जायते फावट विचार करतां. मोन्या मनशाक पळयात, उलोवंक येना देखून ताची बावड्याची भितरल्या भितर कितली घुस्मट जाता आसतली? एखाद्रो उमेदीचो प्रसंग सांगपाक तो कितलो उचंबळीत जाता आसतलो? कुरवांनीं उलयतना तो कशे तरेन अगतीक जाता आसतलो? मनशाक राग तिडक येता. भावना व्यक्त केल्यो ना, जाल्यार मन अस्वस्थ जाता. भावनीक विचारांचो बांद फोडूंक म्हऱ्यांत कोण्ण नासलो की स्वता कडेन उलयन दिसता. आत्मसंवादाची गरज आसता ती हेच पसत.

सकाळीं हातरुणार जाग येता त्या वेळार दोळे धापूंन कांय वेळ पडल्या पडल्या मनांतले मनांत आपसंभाशण चलता. त्या दिसा जीं जीं कामां थारायल्लीं आसतात, ज्या ज्या व्यक्तींक मेळपाचें आसता, जो वेवहार तांचे कडेन जावपाचो आसता, ताचो नियाळ मनांतले मनांत अशा आपसंभाशणांत जाता. खरेपणी त्या दिसा थारायल्ल्या वेव्हाराची ती एक येसाय कशी अशें म्हणूक जाय. इतलेंच न्ही तर त्या दिसा जांची भेट घडटली ते व्यक्ती कडेन कशे तरेन संवाद जातले... ताणें अमुकूच जाप दिली वा एखाद्रो प्रश्न केलो... तर त्या प्रस्नाची जाप आपणें कशी दिवप... हाचो सराव अशा आपसंवादांत जाता. अशे तरेचो अणभव जायत्या जाणांनी घेतला आसतलो. तात्पर्य आत्मसंभाशण भितरले भितर मनांतले मनांत आसूं येता. इतिहासीक वा पुराणीक नाटकांनी स्वगत संवाद जायते कडेन आसतात. देखीक माचयेर एकटेंच पात्र धा धा मिनटां आपलेच कडेन उलयता. अशे तरेन नाटकांतलें स्वगत लेगीत आत्मसंभाशणाचोच प्रकार. गाढ न्हिदेंत मनीस



सपनेता. सपनांत हांसता, रडटा, मोट मोट्यान उलयता, अचकीत सपन भंगता मागीर आपूण सपनांत कोणा कडेन तरी उलयतालों, हाची याद जाता. चड दीस वापरू नाशिल्लो शर्ट बी आंगार चडयल्या उपरांत हारशांत पळयतां पळयतां भितरलो आवाजा म्हणटा, ''शीऽऽऽ! काड तो शर्ट... साप्प सोबना...!'' खरेपणीं तो शर्ट सोबून दिसलो ना. काडल्यार बरो! चल... दुसरो शर्ट घालुया. कोण्ण नासतना तूं मनांतल्या मनांत उलयता. आपलेच कडेन चलपी हे संवाद म्हळ्यार मूक संवाद, म्हणल्यार आपसंभाशण. 'हांव' आनी 'तो' तो म्हणल्यार, म्हजें दुसरें मन. दोन मनांनी चलपी हें मूक संभाशण एके परीन आत्म संभाशणाचोच प्रकार.

कांय लोक खूब उलयतात. अशा लोकांक उलोवपाक ना वळख ना विशय! सामकी बडबड कशी! उलय उलय उलयतात. झांकप म्हणल्यार सतत उलोवप कांय लोक हाचे उलट म्हणल्यार मुखदुर्बळ! एक उतर उलयलें जाल्यार नशीब! कांय जाण मित्र-परिवाराकडेन सोडूच घरांतल्या मनशां कडेन लेगीत धड उलयनात. मेकळेपणान उलोवपाक दुडू पडनात हाची जाणीव आसून लेगीत उलोवपाक सदांच फाटीं. अशे लोक भौसा भितर चड करुन दिश्टी पडनात. कुटूंबीक कार्यावळी आसल्यार लेगीत आंग चोरून कोणाक दिसत ना दिसत अशे तरेन कोनशाक बसून रावतात. विचारलेंच जाल्या एक दोन उतरां बगर गाडी मुखार वचना. मुखदुर्बळ मनीस बरेच प्रमाणार समाजीक कांच बाळगितात. आपल्यो चुको जायत ह्या भंयान फाटीं रावतात. म्हज्या भुरगेपणांत मुळावे शाळेंत शिकतना गुरूजी दर शेनवाराक सांजचो वेळ काणयांची तासिका घेतालो. गुरूजीन दिल्ल्यो ल्हान ल्हान काणयो वर्गांत सगळ्यां सामकार वाचून दाखोवप, हो दर शेनवाराचो कार्यक्रम! दर एकल्याक एक तरी काणी सांगचीच पडटाली. खरें म्हणल्यार सगळ्यो काणयो सगळ्याच भुरग्यांक खबर आसताल्यो. तरीय त्यो आयकुपाची सक्ती जाताली. सभे माजार उलोवपाक आमकां खूब्ब भिरांत दिसताली. तरीय कथा-कथनाचो खरो अर्थ आतां कळपाक लागलो. सभे माजार धीट जावप हो मूळ उद्देश आसलो. मुखदुर्बळ व्यक्तीक उलोवपाक प्रोत्साहन दिवंक जाय. गांवचे क्लब, आप वावुरपी गट, चर्चा मंडळां आनी हेर स्थानीक संस्थांनी असल्या लोकांक म्हत्वाची जापसालदारकी दिवन मुखार हाडपाचो यत्न करूंक जाय. वेळ पडल्यार म्हत्वाचीं पदांय दिवंक जाय.

आपसंवाद आत्मप्रोत्साहनाचें काम करता. आत्मविश्वासाक बळ दिता. देखून ते सदांच सकारात्मक आसप गरजेचें. न्हयकारी संवाद नकार दिकेन वतात देखून तसल्या आपसंवादाक कातर लावंक जाय. नकार वा न्हयकारी संवादाचें स्वरूप कशें आसता तें पळयात. मुलाखतीक जायते कडेन नापास जाल्ल्या एका तरणाट्याक परत एक फावट नव्या जाग्या खातीर कॉल आयलो. पत्र हातांत पडना फुडें तो तरणाटो कशे तरेन रिएक्ट जाता पळयात :

''आयची ही मुलाखत म्हणल्यार एक फार्स...!''

''उमेदवाराची निवड गुड्ड्यानीं पयलींच जाल्ली आसतली...!''

''सगळ्याक हेंच चल्लां... वशिल्या बगर नोकरी मेळची ना हें हांव जाणा... आता हांव खंयच्याच मुलाखतीक वयचो ना...!''

वयर दिल्ले संवाद पुराय निर्शेवणेंतल्यान न्हयकारी दिकेन गेल्यात. न्हयकारी संवाद आत्मीक खच्चीकरण करतात. खेळ मानसशास्त्रांत आपसंवादांक देमायज म्हत्व दिलां. दर एका खेळगड्याक आपल्या मना कडेन सकारात्मक संवाद कशे करप, हें शिकयतात. देखीक, क्रिकेट खेळगडो बेटींग करपाक मैदानार वयचे पयलीं स्वता कडेन उलयता ''आयज म्हजी इनिंग म्हज्या कारकिर्दींतली एक खूब म्हत्वाची इंनिग... आयज हांव रिकोर्ड ब्रेक करतलों, अशी म्हाका खात्री आसा.'' बास्केट बॉल खेळपी खेळगडो सकारात्मक आपसंवादातल्यान स्वताक आनी हेरांक उर्बा हाडटा. फ्री थ्रो करतना खेळगडो मोठ्ठयान म्हणटा, ''ह्या थ्रोवांतल्यांन हीं पळय बास्केट करता...! हीऽऽ पळय...!'' खेळा मळार दर एक खेळगडो खेळटना आपले तशेच आपल्या पंगडातल्या हेर खेळगडयांक सकारात्मक उलोवपांतल्यान मानसीक बळ... उर्बा... उमेद... आनी प्रोत्साहन दिता तें हेच पसत.

इंग्लेज भाशेंत जायते कडेन एकाच अर्थाच्या उतराक दोन वेगवेगळे शब्द सांपडटात. देखीक 'angry' आनी 'annoyed' हे दोन शब्द घेयात, दोनय शब्दांचो लागीलागीं एकूच अर्थ तो म्हणल्यार 'राग'. दोनय उतरांतल्यान अर्थ नेगेटीव दिश्टी पडटा. तरी पयलें 'angry' हें उतर चड खर जाल्यार 'annoyed' हें उतर कमी खर. मनांतले विचार विधानार्थी वाक्यांत सांगूक येतात. तशेंच

प्रस्नार्थी वाक्यांत सांगूंक येतात. देखीक, ''ही विनंती मानून घेवंक अशक्य आसा''. अशा उतरांच्या बदलाक ''ही विनंती मानून घेवंक कशें शक्य आसा?'' दुखय नासतना कांटो काडप म्हणटात तसली खबर. प्रस्नार्थी विधान दुखय नासतना असमर्थता दाखयता. नकारार्थी विधान चड दुखयता.

दातांचो सर्जन दांत काडटना म्हेांवाळ उतरांनी म्हणता. ''आतां तुकां मातशें डिसकंफर्ट दिसूं येता.'' खरें म्हणल्यार पेशंण्टाक दुखतलें असोच अर्थ तांतूत अभिप्रेत जाता. पूण दोतोर तें म्होवाळ उतरांनी सांगता. ताणें जर तुका आतां दुखतलें अशें म्हणिल्लें तर पेशण्टाक दुखीची जाणीव चड दिसतली. धावेचे क्लासींत आसतना मिनेझिस नांवाचो एक टिचर आमकां इंग्लेज विशय शिकयतालो. कितलीय बरी जाप बरय, ताची गाडी एक वा देड मार्का फुडें सर नासली. सामको मार्क कंजूस! तरीय आपली कंजुसी तो केन्नाच दाखोवन दिनासलो. उलट तो म्हणी, ''आयज जरी तुका कमी मार्क पडले अशें दिसलें, तरी फुडाराक चड मार्क खात्रीन पडूं येतात.'' पुर्विल्ल्या काळार विद्यार्थ्यांच्या प्रगती पटाचेर दिसपी 'Fails' वा 'Detained' असले रिमार्क काळा भायरे जाल्यात. त्या बदला "Needs improvement" वा "allowed to remained in the same class." अशा अर्थाचीं वाक्यां दिश्टी पडूंक लागल्यांत. कारण विद्यार्थ्यांक भावनीक इजा जावंक फावना. 'सोरो तोच...बाटली नवी' म्हणटात तसल्यांतली खबर...!

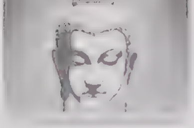
आत्मसंवाद आत्मीक बळ दिवपी आसूंक जाय. मानसीक धिटायेचे सकारात्मक आत्मसंवाद आत्मविश्वास घटमूट करता. संमोहन कार्यशाळांनी विद्यार्थ्यांक आत्मप्रोत्साहन करपाक कांय मोलाच्यो आत्मसुचवण्यो कशो घेवंच्यो हाचें तंत्र शिकयतात. नामनेचे संमोहनशास्त्रज्ञ **डॉ. एमिल कुये** ची सुचोवणी पळयात, ''हांव दर दिसा दर बाबतींत चडावत प्रगती करीत आसां.' हे आप सुचोवणेक भांगराळी सुचवणी अशें जग मानता. आत्म सुचोवणी जावं आत्मसंभाशण मोठ्यानूच उच्च्यारूंक जाय अशें ना. दुसरी आनीक एक चड म्हत्वाची गजाल म्हणल्यार आपसंभाशणांत सातत्य आसूंक जाय. तेन्ना ताचो बरो परिणाम दिसून येता. वाजोवपाचें वाद्य सदींच वाजयता तेन्ना तें सुरांत वाजता. रांदचे कुडींत सदच्या वापरातलें आयदन सदांच चकचकीत आसता, कारण ताचो

वापर सदांच जाता.

म्हजो एक इश्ट इ. डी. कुलकर्णी आनी हांव एका आस्थापनांत काम करताले. आमी रावतालेय शेजाराक. कुलकर्णीची पिराय पन्नास वर्सांची आसुंये. सदांच फांतोडेर उठून थंड उदकान न्हावप, कपडे उमळप, हीं सगळीं कामां घरच्या मनाशां कडेन उलयत उलयत करतालो, म्हणल्यार तो एकटोच उलयतालो. आवय-बापूय, भाव-भयण सगळ्यां कडेन! जशे परीं तीं थंय हाजीर आसात. पयलीं पयलीं म्हाका तें आयकूंक कशेशेंच दिसतालें. एक दीस हांवें धाडस करून हो विशय ताचे कडेन काडलो. ताणे हांसत म्हणलें, ''हांव घरच्यां कडेन एकलोच उलयतां, तेन्ना तीं म्हजे म्हऱ्यांतूच आसात अशें म्हाका दिसता. म्हज्या संभाशणांत एक दीस जरी खंड पडलो तरी म्हाका चुकलें चुकलेंशें जाता. मागीर सबंद दीस जिवाक चिटमिटे पडटात.'' आत्मसंभाशणांतलो आत्मानंद कुलकर्णी खरोखर अणभवतालो. त्या वेळार म्हाका ताचें म्हणणे विचित्र कशें दिसतालें. आतां मात तशें दिसना.

आपसंवाद करतना कांय प्रस्न स्वता कडेन विचारून त्या प्रस्नाच्यो जापोय आपणेच प्रामाणिकपणान सोदच्यो. म्हणजे आपसंभाशण योग्य काय अयोग्य दिकेन वता ताची स्वताक जाणीव जाता.

- म्हजें संभाशण खंयचे दिकेन वता? हयकारी काय न्हयकारी...?
- आत्मसंभाशणात स्वताक विचारिल्ले प्रस्न वास्तव काय अवास्तव आसात...?
- आपले सुवातेर हेर कोणूय आसलो जाल्यार तोवूय अशेच तरेन आपसंभाशण करीत व्हय...?
- अत्मसंभाशण आत्मकेंद्रीत बी जायना मूं? तशें आसल्यार तांची दिका बदलपाची गरज बी ना मू...?
- आपले भितर जावपी संभाशण सतत आपल्या न्युनगंडाचेर तशेंच स्वताच्या चुकांचेर बोट दवरिना मू...?



कांय लोक सतत आपल्या दुबळेपणाचेर तशेंच भलायके संबदान स्वता कडेन कागाळी करीत आसतात. भलायके विशीं सतत चिंता करप म्हणल्यार आपलेच भलायकेक खड्ड्यांक घालप. देखून चिंता, ताणतणाव, भंय अशा गजालिंचो आपसंवादांत चुकून लेगीत आसपाव करूंक फावना. ''आपले कडेन पयशे ना. देखून कांय सुखां आपल्या वांट्याक आयलीं नात.'' हे संवाद निराशेचे दिकेन वतात. ते बदलाक आपले कडेन पयशे ना तरीय हिकमत आसा. खूब आत्मविश्वास आसा. कश्ट करपाची तयारी आसा... देखून आयज जरी तितलें सूख मेळळें ना, तरीय फुडाराक आपलें जिवीत खूब सुखी जातलें... आत्मविश्वासाची दिका अशा सकारात्मक विधानांत बदलपाचो दर एकल्यान सराव करूंक जाय.

आत्मसंवाद खंयचे खंय भरकटूंक लागले अशें दिसल्यार वेळार सितिदार येवन ते थांबोवंक जाय. म्हणल्यार रस्तो सोडून गाडी भलतेच कडेन पावताशी दिसली जाल्यार वेग कमी करपाक ब्रेक लायतात. तेच परीन संवाद भलते कडेन भरकटूंक लागले, अशें दिसलें की तांकां ब्रेक लावंक जाय. आत्मसंवाद चुकीच्या मार्गान वतात तेन्ना **''राव''** नांवाचो ब्रेक मारप. म्हणल्यार संवाद थांबोवप. धरून चलात. तुमी बसींतल्यान प्रवास करतात. रिलेक्स अवस्थेंत तकली सिटाक तेकोवन दोळे धांपून न्हिदल्यात... मनांतले मनांत तुमचे आत्मसंवाद चालूच आसात. अचकीत दिसलें शाऽऽ हांव हें कितें चिंततालों? तुमी सट्ट करून मोठ्यान म्हणटात रावऽऽऽ! कण्डक्टर मागीर तुमकां म्हणटा, ''पात्रांव हांगा स्टॉप ना. तूं फुडल्या स्टॉपार देंव.'' 'राव' हें उतर तुमी मोठ्यान उच्चारिल्लें. लजेन तुमी म्हणटात. ''बरें बरें...!'' तुमी म्हणिल्लें 'राव' ह्या उतराचो खरो अर्थ फकत तुमकांच खबर आसलो. सहप्रवाशाक जर दुबाव पडलोच जाल्यार तो मनांतले मनांत घडये म्हणतूय ''शेर्त...! हो न्हिदेंत सपनेलो जांवये...!'' आत्मसंवाद भरकटूंक लागले, अशें दिसलेंच जाल्यार बेस बरो उपाय म्हणल्यार 'राव' नावांचो ब्रेक! सकारात्मक संभाशणा विशीं एका मानसशास्त्रज्ञान म्हणलां, ''तू स्वताक जे तरेन बदलूंक पळयता, ती पुराय आत्मसंवादाची दिका थारायता.''

आत्मसंभाशण प्रेरणादायी कशें आसूंक जाय तें पळयात, एखाद्रे बरें काम आपले हातांतल्यान येसस्वी जाल्यार, वा ऽऽऽ...! वालोर तुका सुदेश...! (सुदेश हें

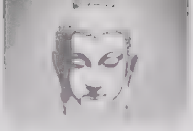
ते व्यक्तीचें नांव आसा अशें गृहीत धरलां). चल तूं... हें काम सहज करूंक शकतलो...! अशे तरेन आत्मसंभाशण आत्मसन्मानाक उबारी हाडटा. आत्मतुस्त वा तोखणाय ही स्वताकूच प्रेरणा दिवपी गजाल. आनी एक उदाहरण, समजा तुमी रस्तो विसरून भलत्याच गांवांक पावले. ही चूक तुमच्या लक्षांत उसरां आयली तेन्ना स्वताच कडेन म्हण, ''हे वटेन खंय वता रे शाण्या...? चल... गाडी घुंवडायऽऽऽ!''

**आत्मसंभाशण कशे तरेन करचें हाचे विशीं मुजरत कांय टिप्स :**

* तें मनांतल्या मनांत आपणाक आयकूंक येता अशें आसचें.
* आत्मसंभाशण आपली तोखणाय... अपुर्बाय... तशेंच मोगान केल्लें आसचें.
* आत्मसंभाशणांत स्वताची निर्भत्सना करपी वा उणाकपणा दाखोवन दिवपी उतरां आसूंक फावनात.
* नशिबाक दोश दिवप, स्वताक हिणसावप, स्वताची अवहेलना करप अशें संभाशण करचें न्ही.
* आत्मसंभाशण आत्मप्रोत्साहनाचें आसचें, आत्महिणसावणेचें आसचें न्ही.

संमोहनांत वचून सर्जनशील कल्पचित्रां पळयतात. होवूय एके परीन आत्मसंभाशणाचोच प्रकार. सर्जनशील कल्पचित्रां पळोवप म्हणल्यार मनांतले विचार ते व्यक्तीच्या सामकार उलय नासतना कल्पनेन मांडप. जशें परीं ती व्यक्ती आमच्या दोळ्यां सामकार बसल्या. तुमी प्रस्न विचारात, त्या त्या प्रस्नांक ती ती जाप दिवपाचो यत्न करात. सर्जनशील संवाद परस्परांतले समजिकायेंतल्यान, आदरांतल्यान तशेंच आत्मविश्वासान परिपूर्ण आसूंक जाय. दुसऱ्यांल्या मनाचो योग्य आदर वा सन्मान करूंक जाय. आत्मसंवाद म्हणल्यार बडबड न्ही. तर तें आत्म प्रकटीकरण. ती एक मानसीक सर्जनशीलताय. ती एक विचार चालना... भावनीक विचारांचो सैमीक निचरो...!

◆◆◆

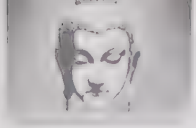


# हांव खरेपणी आनंदी

एका गांवांत एक मध्यमवर्गीय जोडपें रावतालें. घोव बायल आनी एक भांगरा सारकें गुणेस्त चली. तांचो तीन मनशांलो संवसार सुखान चलतालो. जेवण खाण, घर दार, इश्टेट, बँक बॅलन्स सगळें आसलें. गांवच्या लोकांक तांचें सूख पळोवन कवतूक दिसतालें. जोडप्याक दीसरात फकत एकूच प्रस्न सतायतालो, तो म्हणल्यार आपल्या जिवितांतलो आनंद सदांकाळ उरत काय ना हो. बस्स... आनी कसलीच विवंचना नासली. त्या गांवांत एक दीस एक सादुपूरूस आयलो. गांवां भायर धर्मशाळेंत ताचो राबितो आसलो. सादुपूरूस अंतर्गिन्यानी आसलो. ताचे भेटेक गांवचे लोक वचूंक लागले. आपले निजी प्रस्न, सुख–दुख्ख सांगून ताचे कडल्यान मार्गदर्शन घेवंक लागले. एक दीस हें जोडपें ताचे भेटेक गेलें. ''आमच्या जिवितांतलो आनंद सदांकाळ उरूंक कितें करूंक जाय?'' असो ताणी प्रस्न केलो. सादुपूरूसान शांतपणान म्हणलें, ''तुमचो आनंद सदांकाळ उरचो हे पसत जिवितांत पूर्ण सुखी आसपी... कसलेंच दुख्ख नासपी अशा मनशाल्या आंगवस्त्राचो एक ल्हानसो कुडको घेवन येयात... फुडें कितें करपाचें तें हांव तुमकां मागीर सांगतां'' नम्रपणान हात जोडून तें जोडपें भोंवडेर वचूंक भायर सरलें. जायतीं शारां... जायते गांव भोंवलें. तांकां कोणेंतरी एका गिरेस्त सावकाराची खबर सांगली. तीं बेगोबेग ताका वचून मेळळीं. सावकारान नमयाळेन म्हणलें, ''हांव खरेपणी सुखी...! आमकां देवान सगळें सूख दिलां... उणाव फकत एका भुरग्याचो! म्हजे बायलेची कूस अजून उजवूंक ना हाचीच एक खंत दिसता.'' तें जोडपें सावकाराचो निरोप घेवन फुडल्या प्रवासाक लागलें. खूब शारां माड्डयलीं. कोणेंतरी तांकां दोंगरार रावपी एका धनगराची खबर सांगली. तीं ताका मेळपाक थंय गेलीं. एके ल्हानशे खोंपींत धनगराली फामील रावताली. धनगरान तांकां येवकार दिलो. घरकान्नीन तांकां च्यापाणी दिवन म्हणलें, ''इतलो लांबचो प्रवास करून तुमी आयल्यांत.. आयची रात रावन सकाळीं चलात...'' तें जोडपें ते राती तागेर रावलें. धनगराले खोपटेंत ताणीं सर्गीचें सुख अणभवलें... खरेपणी कितलें सुखी आसलें तें कुटूंब! दुसऱ्या दिसा जोडप्यान तांचो निरोप घेतना मेळूंक

येवपाचो हेत सांगलो. धनगरान ताच्या आंगवस्त्राचो एक ल्हानसो कुडको कापून दिवचो, अशी हात जोडून विनंती केली. धनगरान दोळ्यांक दुकां काडून नमयाळेन म्हणलें, ''हांव खरेपणी सुखी हातूंत मातूय दुबाव ना. पूण वायट इतल्याचेंच दिसता की हांव तुमची इत्सा पूर्ण करूंक शकना. म्हज्या आंगवस्त्राचो कुडको कापून दिल्यार म्हजे कडेन आंग धांपूंक आनीक कांय एक उरचें ना.'' त्या जोडप्यान फुडल्या प्रवासाचो बेत रद्द केलो आनी आसलीं तशीं घरा परतलीं. सादूपूरुसाकडेन वचून हात जोडून म्हणलें, ''म्हाराज, तुमी हाडूंक लायिल्लें तें हाडपाक जमलें ना...!'' ''म्हणजे येदी व्हडली भोंवडी फुकट गेली तर!'' सादुपूरूसान म्हणलें. जोडप्यान नमयाळेन म्हणलें, ''ना म्हाराज! आमी हें भोंवडेंतल्यान जायतें कितें शिकूंक पावलीं. आमी खरेपणी सुखीच आसात ही शिकवण आमी धनगरा कडसून शिकलीं.''

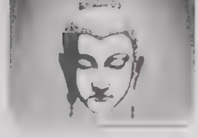
जिवितांत सगळे सुखाची अपेक्षा करतात. जें सूख आपले कडेन आसा ताचे विशीं विचारूच करिनात. जें नासता ताचेर मात मन भोवन भोवन घिट्ट्यो घालता. जी न्हंय पावसा दिसांनी पोट भरून व्हांवता. तीच न्हंय गिमांत सुकून सडसडीत जाता. सूख गाळटना कितलीय सुक्षीम बुराकांची गाळणी घेवन गाळीत राव, इल्लें तरी दुख्ख खंय ना खंय झिरपून सकयल देंवता. तेजिश्ट सुर्याक लेगीत गिराण येता तेन्ना कांय वेळ ताचेर काळो दाग दिसता. तशें पळोवंक गेल्यार दर एका मनशाक खंय ना खंय तरी दुख्ख आसताच. निव्वळ सुखाची अपेक्षा करप खूब कठीण गजाल. आमी ज्या सुखाची कल्पना करतात तें खऱ्यानीच अस्तित्वांत आसता काय ना असो दुबाव पडटा. आपले कडेन सगळें आसतना जें ना ताचेर मन चड विचार करता. सूख... आनंद... खरेपणी मानपाचेर आसता. **कार्ल जंग** हांणें सुखा विशीं आपली भावना उक्तायतना म्हणलां, ''एखाद्रें सुखी जिवीत लेगीत काळखाचे देगे बगर आसूंक नजो. दुख्ख हें विरोधी उतर नाशिल्लें जाल्यार 'खोशी' ह्या उतराक अर्थच फावो जावचो नाशिल्लो देखून जिणेंत येवपी दरेका प्रसंगाक पासियेंस आनी संतुलीतपणान सामकारावप हेंच शाणेपणाचें...'' आमी ज्या सुखाची कल्पना करतात, वा ज्या सुखा फाटल्यान धांवूक सोदतात तें सूख आपले बरोबर थोडेंतरी दुख्ख घेवन येताच. ताकाय (सुखाक) ताचो(दुख्खाचो)



सांगात जाय पडटा जावंये. निर्भेळ सुखाची कल्पना म्हणल्यार काल्पनीक मनोराज्य...! राजकुंवर आनी राजकुमाराले काणयेंतल्या सोबीत प्रेमकथे भशेन...! निव्वळ एक आभास...! एक फॅण्टसी...! वास्तवांत अशें थोडेंच घडूंक आयलां. सुखाचे कल्पनेचो अतिरेक जालो की मनीस भमिश्ट जावंक पावता. आनी भ्रमिश्टावस्था ही मनाची सैमीक अवस्था जावंक शकना.

धरून चलात तुमचो सोयरो वा इश्ट बरो ना. आनी तो हॉस्पिटलांत ॲडमीट आसा. ताची खबर घेवंक वतां वतां वाटेर जायतें वायटकार दिसतात. कांय जाण खाटीचेर निपचीत पडून आसात. कोणाच्या पायांक बेंडेज बांदलां... कोणाचो हात कापला... कोणाक सलायन लायलां... कोणाक खाटीर पांय वरशे करून न्हिदयला. असल्या दुर्येतींक पळयतना मनांत एक सहज विचार येता, खरेपणी म्हजी परिस्थिती जायती बरी आसा. म्हाका ब्लड प्रेशर आसा, साखरे पसत हांव नेमान गुळयो खातां, तरीय परिस्थिती हाता भायर वचूंक ना. हांव इतले दीस बेठोच भलायकेच्या हुस्क्यान खंती जातालों. पांयाचें हाडबीड घसरून हांचे सारकें म्हाकाय हातरूणार लोळचें पडिल्लें जाल्यार कितें जावपाचें? दोळ्यांक इंच इंच जाड भिंगाचें वक्ल लावन कुड्ड्या भशेन वाचपी लोकां परस म्हजे दोळे खऱ्यानीच बरे आसात. जें विना सायास आपले कडेन आसा ताचें म्हत्व कळना. पांय कापिल्ल्या पेशंटाक पळोवन म्हजे पांय घट आसात हाची जाणीव जाली. कुड्ड्याक दोळ्यांचें मोल... भेड्ड्याक कानाचें... थोट्याक पांयाचें म्हत्व...! एका पायान अपंगूळ आशिल्लो एक गरीब मजूर आपल्या पांयांतले एके व्हाणे कडेन पळोवन दोळ्यांत दुखां काडून म्हणटा, ''म्हाका दोन पांय आशिल्ले जाल्यार म्हज्या दोनूय पांयांक व्हाणो आसपाच्यो!'' लंगडत चलतां चलतां वाटेर ताका दोनूय पांय नाशिल्लो आनीक एकलो दिसलो. बाबडो जमनीक हात लावन कुले ओडीत चलतालो. आपले कडेन जें आसा ताचें म्हत्व चड करून कळना. भलायकेचे ल्हान मोटे प्रस्न सगळ्यांकूच आसतात. आपले बाबतीतलें कुसळ लेगीत मुसळ दिसूंक लागता.

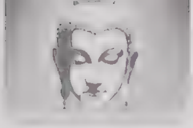
संकश्टां आनी वायट प्रसंग सगळ्यांचेरूच येतात. वादळांत मोटमोटे रूख जमनीर लंवडतात.... कांय ल्हान झोपां पाळांमुळां मुंगरून आपले आपूण साल्वार



जातात. खंयचेय पारिस्थितींत आनंदी रावपाची वृती फाकिवंत शास्त्रज्ञ **डॉ. स्टीफन हॉकिंग** हाचे कडसून शिकचीं. कुडीन पुराय अपंगूळ आसून लेगीत ताणें आपली चिकाटी सोडली ना. संवसारांत तो एक नामनेचो विज्ञानीक जालो. एका पांयान अधू जावन लेगीत नृत्यकलेंत नांव जोडपी म्हान नर्तकी सुधा चंद्रन, कुड्डेपणाचेर मात करून नांवारूपाक आयिल्ली हेलन किलर, परिस्थितीकडेन हांसत हांसत जुळोवन घेवपी अशीं मार्गदर्शी व्यक्तिमत्वां म्हणल्यार सबंद विश्वाक देख दिवपी आदर्श! नियतीन हिणसावन लेगीत कुरकुर करी नासतना नशिबाक दोश दिनासतना परिस्थितीकडेन जुळोवन घेवपी अशीं आनीकय जायतीं व्यक्तिमत्वां आसात. ''ठेविलें अनंते तैसेची रहावे! चित्ती असू द्यावें समाधान'' संत तुकारामाचे अभंगवाणीचो संदेश खरेपणीं आचरणांत हाडून जगपी ज्ञात– अज्ञात म्हापुरसांक सलाम करूंक जाय.

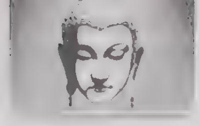
डॉ. स्टीफन हॉकिंग

जें आपले कडेन ना, तें हेरां कडेन आसा वा जितलें आपले कडेन आसा ताचे परस हेरां कडेन अदीक आसा असो विचार करून आपली हेरां कडेन तुळा करप म्हणल्यार आनंदी जिविताक नखलामी करप. म्हजो चलो शिर्विसेक लागला. म्हज्या मेवण्यालो चलो वयल्या हुद्द्यार काम करता, ताचो पगारूय लट्ठ! म्हजें स्वताचें घर आसा. तरीय ताचें घर म्हणल्यार एक पॉश बंगलो ! हांव आनी तो... म्हजें आनी ताचें... हाची तुळा करतां करतां आपणालीं उणाकपणां ठळक दिसूंक लागतात. खरेपणीं निराशेचीं बिजां हांगाच किल्लूंक लागतात. **मार्क व्टीन** हांणें म्हणलां, ''तुळा म्हणल्यार आनंदाचो मृत्यू''. आपली तुळा हेरां कडेन जावंक लागता थंयच आनंदाचें विखांत रुपांतर जाता. तुळा आपले परस ल्हाना कडेन करची. जेन्ना ती व्हडां कडेन जावंक लागता त्याच खिणाक आपलो आनंद खरवडून वता. म्हजें घर ल्हान खरें, तरी तें मोट्या घराक फाटीं घालूंक शकता... म्हजी मोटार पोरणी खरी... तरी तसल्यो मोटारी आतां खंय मेळूंक आयल्यात? अर्थीक परिस्थिती तितली बरी नासली देखून म्हजे चलयेक हांव दोतोर करूंक शकलों ना.



आयज तें स्टाफ नर्स जावन सरकारी नोकरी करता. तिचो पगारूय बरो आसा. ते पसत हांव आनी म्हजी घरचीं भोव खोशी... म्हांब्रे आडनांवाचो म्हजो एक इश्ट आपल्या चल्या विशीं सदींच एक गजाल सांगतालो, ताचो चलो शिकपाक सामको मंद आसलो. गड्डे खायत कशी तरी बारावी पास जावन ताणे केटरिंगाची पदविका घेतली. ताचे बापोलभाव तिपोलभाव सगळे उच्च शिक्षीत. म्हांब्र्यालो चलो सद्या कॅटरिंगाचो वेवसाय करता. गोंयांत मोट्या मोट्या लग्न कार्याच्यो आनी हेर समारंभाच्यो जेवणाच्यो ऑर्डरी घेता. आयज तो एक उत्कृश्ट कॅटरर म्हणून नामनेक पावला. बरे जोडीर आसा. म्हांब्रो लक्तुबायेन म्हाका आपल्या चल्याची खबर सदांच सांगता. तें आयकूंक खूब्ब बरें दिसता. सूख आनी समादान मानपाचेर आसता. सुखाची आनी आनंदाची संकल्पना जशी करता तशी करूं येता.

आपली तुळा आपले परस व्हड मनशा कडेन केली की मनीस स्वताच्यो उणिवो दिसूंक लागतात. हातूंतल्यान फायदो तर जायच ना वेल्यान स्वताचें लुकसाण मात जाता. समाजीक प्रसिद्धी, गिरेस्तकाय, शिक्षण, पयशे, इश्टेट चड करून असल्या विशयां संबंदान मनीस आपली तुळा हेरां कडेन करता. मनशान आपली तुळा हेरां कडेन जरूर करची पूण ती स्वयंप्रेरणे पसत... देखीक, गेल्ल्या धा वर्सांत जें म्हजे कडेन नासलें तें आयज आसा देखून हांव पयलीं परस बरो आसां. आपल्या वर्तमानाची तुळा आपल्याच भुतकाळा कडेन करची. हातूंतल्यान आत्मीक समादान मेळटा. भायले लोक हांगा आयले. तांणी वचत थंय जमनी घेतल्यो... घरां बांदलीं... हांव आसा थंयच आसा! अशा विचारांत फकत कुण्णाटेपण आनी मत्सर दिसूंक लागता. ते पसत आमचे विचार बदलूंक जाय. नकारार्थी विचार–आरचना सकारात्मक जावंक जाय. हातूतल्यांन सकारात्मक प्रोत्साहन मेळटा. लोक मुखार पावले कारण तांची मेहनत, जिद्द, परिश्रम आनी कश्ट हे पसत. ही वस्तुस्थिती दोळ्यां आड करूंक फावना. विचार दिका बदलपाची गरज आसा ती हेच पसत. हेरांनी उदरगत केल्या... ताचे परस आपल्याकूय उदरगत करपाची आसा. तांचे कडेन जीं कौशल्ल्यां आसात तांचें अनुकरण करून आपली प्रगती करूंक जाय. ही वैचारीक क्रांती आत्म प्रेरणेची... आत्म उन्नतीची नवी दिका थारूंक जाय. दैवी सामर्थ्य वा पुण्यायेच्यो गजाली मानसीक घटाये पसत करच्यो. भावनीक दुर्बलताये पसत करच्यो न्ही. 'प्रयत्नांती



परमेश्वर' ही भांगराळी उतरां घट मतींत दवरचीं. पूण सगळो ताण प्राक्तनाचेर दिवन मेकळो जावचें न्ही!

आपले उदरगतीचो उंचावत गेल्लो आलेख एखाद्रया त्रयस्ता वरीं पळोवचो. पूर्वग्रहविरयत एखाद्रया न्यायाधिशाचे नदरेन ताचें विश्लेशण करचें. एका काळार हांव खंय आसलों... आनी आयज खंय आसा? हें सोदतना मनाक उपाट खोस आनी उमेद जातली. आत्ममुल्यांकन आनंदा बरोबर उपाट समादान लेगीत दितलें. म्हज्या शारांत एक बेकरी आसा. सांजेर उंडे व्हरूंक बेकरेर लोकांच्यो लायनी लागतात. कांय वर्सां आदीं म्हजे भुरगेपणांत हे बेकरचो धनी झिळमिळ्यार सायकलीक उंड्यांचें पाटें लावन भोंवतालो. आयज ताची स्वताची चार माळयांची बिल्डींग आसा. जायते लोक तागेर काम करतात. दीसभर इतलें गिरायक की ताका विसव घेवंक वेळ आसना. जिद्द आनी कश्ट हाचेपसत तो इतली प्रगती करूंक शकलो. पळयतल्याक ताचो खऱ्यानीच दुस्वास दिसतलो.

मनीस तुस्तप्रिय...! तुस्त सगळ्यांक आवडटा. कांय लोक न्हयकारी शब्दांनी लेगीत दुसऱ्याची तुस्त करतात. देखीक 'तुवें तितलें वायट काम करूना वा... तुजे जाग्यार हेर कोणूय आसलो जाल्यार आनीक बरें काम करतलो आसलो' खरें म्हणल्यार हीं नकारात्मक स्तुतीचीं नाडपेन्नां... थोडीशीं कुण्णाटेपणां. सुरवेक हांवें पेडणे तालुक्यांत एका माध्यमीक स्कुलांत नोकरी केल्ली. कसलोच वशिलो वा वळखदेख नासतना मुलाखतींत हांव पास जाल्लों. वर्गांत म्हाका 15 मिनटां शिकोवंक सांगलें. चार दिसानी म्हाका स्कुलांतल्यान निरोप आयलो. नोकरेर म्हाका रुजू जावंक सांगलें. हेड मास्तर पार्सेकारान नियुक्तीपत्र हातांत दीत हांसत म्हणलें, ''ह्या स्विकृती पत्राचेर सय करून दी, तुजी निवड जाल्या खरी, पूण तुवें चुको कमी केल्ल्यो अशें मात समजुचें न्ही. तुजें अभिनंदन...!'' स्विकृती पत्राचेर सय मारतना खीणभर म्हजो हात थरथरलो. हेडमास्तरान म्हजी तुस्त केल्ली काय हिणसावणी? कांय लोक बरें सांगूंक लेगीत वायटाचो आदार घेतात तें अशें.

जिवितांत येवपी आनंदाचें आस्वादन करूंक कळूंक जाय. तें कशें करप तें समजून घेवंक जाय. जें तुजेकडेन 'बेस्ट' आसा ताचेर लक्ष केंद्रीत करप, जें ना ताचेर दुर्लक्ष करप. अशें केल्यार आनंदाची अनुभूती खऱ्या अर्थान वाडूंक मजत

जातली. आपल्यांतल्या शक्ती स्थानाचेर लक्ष केंद्रीत करून मेळिल्लो आनंद आनी मेळिल्ल्या येसा विशीं समादान मेळळें जाल्यार मन सकारात्मक उर्जा निर्मूंक शकतलें. सकारात्मक उर्जाच मनशाक जगपाची प्रेरणा दिता. चलत वचपी वाटसुऱ्यान फुडें उरिल्ल्या अंतराचो विचार करचो न्ही, तर चलतां चलतां थांबून म्हणचें, ''आरे! हांवें कितलें मोटें अंतर पार केलें... उरिल्लें अंतर आतां सहज पार करतलों.'' तिरूपती बालाजीच्या दर्शनाक पदयात्रा करपी भावीक लोकांचे जथे दोंगराळ वाट माड्डयत मुखार वतां वतां मदींच एक जाणटेलो हेरांक उर्बा हाडपाक म्हणटा, ''आया आया... वो देखो मंदिर आया...! गोविंदा... गोविंदा...!'' ताच्या उर्बेभरीत उतरांनी थकिल्लीं भुरगीं, म्हातारीं-कोतारीं सुरांत सूर मेळयत हावेसान कठीण वाट सोंपी करून आठ धा मैलांचें अंतर सहज पार करतात.

आनंद वाट्टना देवान खंय दोन परडयो दवरून सगळ्या लोकांचे दोन गट केले. दोन गटांचे वतीन दोग मनीस वेंचून तांच्या प्रतिनिधींक चिटयो काडपाक सांगल्यो. देवान म्हणलें, एके चिटयेर ''तुमच्या वांट्याक आनंद आसा'' अशें बरयलां. दुसरे चिटयेर कितें बरयलां तें हांव सांगिना. सगळयांचे वतीन तुमचो प्रतिनिधी जी चिटी काडटलो तें तुमच्या वांट्याक येतलें. एकदां चिटी काडले उपरांत तातूंर बदल जावचो ना. सुखाक उतावीळ जाल्ल्या एका प्रतिनिधीन बेगोबेग चिटी काडली. धडधडट्या काळजान ताणें चिटये वयलो मजकूर वाचलो. ''तुमच्या वांट्याक आनंद आसा'' ते बरोबर सगळे लोक आनंदान नाचले. आता दुसऱ्या प्रतिनिधीची पाळी आसली. दुसरे परडेंत हात घालून थरथरत्या हातान ताणं चिटी उगडली. स्वास अंदून थरथरत ताणें मजकूर वाचलो. ते चिटयेर बरयल्लें, ''तुमच्या वांट्याक चड आनंद आसा. तुमी खरेच नशिबवान!'' ताका आपल्या दोळ्यांचेर विस्वास बसना जालो. उपाट खोशयेन सगळे नाचत सुटले. तात्पर्य, आनंदा फाटल्यान धांवतात तांच्या वांट्याक चड आनंद मेळटाच अशें ना. आनंदाची अपेक्षा करिना तांच्या वांट्याक चड आनंद मेळूं येता. खरेपणी, आनंद... सूख... समादान... हें मागून, झगडून मेळना. तें अनपेक्षितपणान मेळटा. सुखा फाटल्यान धांवतात तांच्या पदरांत चड करून निराशाच येता.

अमेरिका एक गिरेस्त देश. 1950 वर्सा थंयच्या गिरेस्तकायेविशीं केल्ल्या सर्वेक्षणाच्या अहवाला प्रमाण सुमार 53% गिरेस्त लोकांनी आपूण आनंदी आसात अशी जाप दिल्ली. 1990च्या सर्वेक्षणांत मात आनंदी लोकांचो आलेख घसरलो. टक्केवारी 53% वेल्यान 30% चेर पावली. मजा म्हणल्यार लोकांची येणावळ आनी अर्थीक पत सुदारिल्ली. तरीय स्वताक आनंदी अशें समजुपी लोकांची संख्या मात घटली. पयसो वा येणावळ वाडली म्हणून लोकांचो आनंद आनी सूख वाडना. एका अर्थतज्ञान म्हणलां ''आनंद हो जिविताचो म्हत्वाचो भाग, तरी ताचो अभ्यास करप तितलें सोपें काम न्ही.'' पयशांनी सूख विकतें घेवंक मेळना. पयशे आनंद दिवंक शकनात. साधू–संत आनी प्रवचनकार, कथा पुराण हेंच सांगता. आनंद म्हणल्यार मनाची वृत्ती. ती एक मनाची अवस्था. आनंदी आसप वा दुखेस्त आसप हें मनशालें मन थारायता. आनंद म्हणल्यार मनोनिर्मीत अनुभूती. ती भायल्यान आयात करची लागना.

आनंदाचें गुपीत सोदूंक भायर वचपाची गरज ना. सकाळीं जाग येतनाच थारावचें, 'आयज म्हजे जिवितांतलो सगळ्यांत बरो दीस...' आपल्याच मनाक एक सकारात्मक संदेश दिवन दिसाची सुरवात करप. अशें मनापसून थारायल्यार खरेपणी तो दीस बरोच आसतलो. मनान थारायल्लें सगळें बरें बरें आयज घडटलेंच... सगळीं कामां मना सारकीं जातलीं... वता थंय थंय म्हजें स्वागत जातलें...! सकारात्मक विचार आनंदाचो श्री गणेशा. हेंच आनंदाचें रहस्य! आशावादी रावप म्हणल्यार आनंदी रावप. आनंदी जिविताचीं हीं सादीं गुपितां...! बरे विचार... आनंदी कल्प चित्रां! भजन... गायन... किर्तन... वाचन... मनन... संगीत, अध्यात्मीक प्रवचनां आयकप, साहित्यीक भासाभास, नाटक, सिनेमा, समाजीक कार्याची आवड सहज आनी सोंप्यो गजाली. मन आनंदी तर सगळें आनंदी. बासरीच्या गोड आलापांत तल्लीन जावन ध्यानात वचपी म्हजो इश्ट प्रेमानंद... संगीत ताचो आत्मानंद! सूर ताल हांचो गंद लेगीत नासतना गायनांत रममाण जावपी म्हजो शेजारी गजानन फडते... आनंदाची परिभाशा जण एकलो आपले परीन लायता... जो मेरेन तूं आनंदी रावंक सोदता तो मेरेन तुजो आनंद कोणूच व्हरूंक शकना. सगळ्यांक उपाट आनंद आंवडेतां...!

◆◆◆

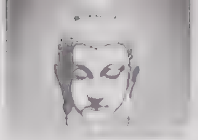
# वजनाचेर नियंत्रण

मस्त्या बैलाक सरळ करपाक ताच्या गळ्याक लाकडाचो जड तोंडको बांदतात. कारण धांवतना तो आडखळचो आनी ताच्या मस्तेपणाचेर नियंत्रण येवचें. हालींच हांवें खबरांपत्रांचेर शस्त्रक्रिये विशीं एक खबर वाचिल्ली. वाडट्या वजनाचेर नियंत्रण येवचें हे पसत अमेरिकेंत जायते लोक एक शस्त्रक्रिया करून घेवंक लागल्यात. ही शस्त्रक्रिया जिबेच्या मदेकात करतात. विशिश्ट धातूची एक चीप जिबेचेर बसोवन घेतल्यार खातना-जेवतना बरीच आडखळ येता. बळयां खाल्लेंय जाल्यार गिळपाक कुस्तार जाता. असली शस्त्रक्रिया करून घेतले उपरांत मनीस खावपाचे भानगडीक पडना. फकत पातळ ज्यूस वा सूप पिवन पोटाची चिरी भागयता. मस्त्या बैलाच्या गळ्यांतलो तोंडको आनी मनशाल्या जिबेवयलें चीप लागीं लागीं सारखींच. जिबेच्या स्पीड ब्रेकराक (चिपाक लागून) खाणा जेवणाचेर आपसूक नियंत्रण येता. सर्जरिचो सोद लावपी दोतोर फीन तकलेचो आसूंक जाय. हे शस्त्रक्रिये उपरांत म्हयन्याक सुमार 14 ते 15 कील वजन उणें जावंक शकता असो दोतोरालो दावो आसा. एकदां उद्दिश्ट (वजन देंववपाचें) गाठलें कीं मागीर हें चीप काडून उडोवंक आनीक एकदां जीब चिरची पडटा खंय. डॉ. चारुगे नांवाच्या एका दोतोरान ह्या चिपाचो सोद लायला. सिडनी विद्यापिठाचे संशोधक डॉ. ब्लैथे ऑहारा हाच्या मता प्रमाण असल्या ओपेरेसावांत धोकेय जायते आसात. तरीय अमेरिकेंत चार दिसां भितर सुमार साठा वयर लोकांनी आपले जिबेर चिपां बसोवन घेतलींच. शिवाय जायते लोक ओपरेसांव करून घेवंक पयशांचे तयारेक लागल्यात. ओपेरैसावांतल्यो त्रुटी कमी जाल्यो जाल्यार ल्हवू ल्हवू करून आमच्या देशांतूय लोक आपली जीब कापून घेवंक एका पांयार तयार जातले.

दर एका व्यक्तीचें वजन कितलें आसूंक जाय. हाचें एक मानक वा कोश्टक आसता. जाका शरीर द्रव्यमान सुचकांक अशें म्हणटात. व्यक्तीची पिराय, उंची आनी प्रमाणीत वजन हांचे वयल्यान शरीर द्रव्यमान सुचकांक काडटात. हो सुचकांक 25 भितर आसता तेन्ना वजन प्रमाणशीर आसा, अशें समजुचें. 25 च्या

मुखार सुचकांक मेळ्ळो तर ते व्यक्तीचो आसपाव अतीवजन आसपी लठ्ठ वळेरेंत मोडटा. जर तो 25 परस कमी मेळ्ळो तर ते व्यक्तीचें वजन कमी अशें समजुचें. आहारतज्ञ आहारा विशीं तक्ते दितात. ते सुचकांका वेल्यान दितात. आहार–तक्ते वजन घटोवपाचे तशेंच वजन वाडोवपाचेय आसतात. मनशाले कुडीची वाड आहार वा अन्न खाता तातूंतल्यान मेळपी तरेकवार घटकां पसून जाता. कीड मुंयेक लेगीत तिचे कुडीचे वाढी पसत जेवण खाण जाय पडटाच. तेच परीं झाडांक, पोरसांतल्या फुलाकुंडेंतूय आमी खावड घालतात. पोरसांतलीं फळ–झाडां बरीं वाडूंक जाय म्हणून तांकां सारें वा खतां घालतात. गरजे भायर चड खावड घातली जाल्यार झाडां गरगरीत वाडटलीं. पूण तांकां फुलां वा फळां जावंक जायत्या प्रमाणांत जायनात. चड खावड घालतकच जशें झाड गरगरीत वाडटा. तोच कायदो मनशाक लागू पडटा. देखून कुडीचो आकार कशाकसोय जावन पोट चड भायर येता, गाल चड फुगिल्लेवरी जातात. परिणाम मनीस चड लठ्ठ दिसूंक लागता.

खाणा जेवणांतल्यांन मनशाले कुडीक उश्मांक मेळटा. उश्मांक म्हणल्यार कुडीक मेळपी उर्जा. उश्मांकांतल्यान कुडीची पोसवण जाता. दादल्या मनशाक दर दिसाक सुमार देड ते दोन हजार उश्मांकांची गरज आसता. हेंच प्रमाण बायलांक मातशें कमी, म्हणल्यार बाराशें ते देड हजार मेरेन आसूंक फावता. कुडीक प्रमाणा भायर उश्मांकांचो पुरवठो जालो जाल्यार कितें जातलें? पयले सुवातेर कुडींतली चरबी प्रमाणा भायर वाडटली. चरबी प्रमाणा भायर वाडत रावल्यार ताचो वायट परिणाम मनशाल्या वजनाचेर जावन कूड बेढब दिसूंक लागता. नट नट्यो, नर्तकी वा गायक, खेळगडे आपल्या आहारा विशीं सदांच जागृक आसतात, कारण वजनाचो वायट परिणाम तांच्या कामाचेर जाता. अमेरिकन आहार तज्ञांच्या अहवालाप्रमाण त्या देशांत एक मनीस दर दिसाक सुमार साडेतीन हजार ते पांच हजार उश्मांक आपल्या शरिरांत घेता. म्हणल्यार



जाय ताचे परस दोब्राद! ह्या अतिरिक्त उश्मांकांतल्यान दर दिसाक एक मनीस एक पावण्ड चरबी म्हणल्यार फॅट आपले कुडीच्या खात्यार जमा करता. हें अतिरिक्त फॅट कंबर, जांगडां, पोट बी अशा जाग्यार रिगूंक मेळटा थंय थंय चरत रावता. अतिरिक्त जमा जायत गेल्ली चरबी मनशाली भूक वाडयता. आंगलोटीन थपथपीत मनीस सदांच चड भकयता. हाचें कारण म्हणल्यार सुमारा भायर वाडिल्ली चरबी. असले लोक खा खा खातात आनी खातां म्हणसर तांकां परतून वखवख लागता. देखून आनीक खायत रावतात. मळबांतलो चंद्रीम जसो कले कलेन आपलो आकार वाडयत वाडयत मोटो जायत वता तसो खादाड मनीस आंगान फुगत रावता.

राष्ट्रीय पातळेचेर लोकां भितर दिसपी स्थुलमानाचो तकटो कसो आसता तें पळयात. वट्ट प्रौढांत 2/3 प्रौढ स्थूल वजन गटांत मोडटात. जाल्यार भुरग्या भितर हें प्रमाण 1/3 अशें आसा. हे गतीन मुखावेल्या पंदरा वर्सांत (वर्स 2030 मेरेन) एकूण लोकसंखे भितर सुमार 51% लोक अती वजन आसपी गटांत आसपाविल्ले दिसतले. प्रौढां भितर अती वजन आसपी दादल्यांची टक्केवारी 71% तर बायलां भितर मातशी कमी, म्हणल्यार 67% आसा. ही आकडेवारी चड फाटली नासून चालू काळांतली आसा.

आमच्या देशांत राज्यस्तरावेलें अती लठ्ठ दादले आनी बायलो हांची टक्केवारी कशी आसा ती सकयल दिल्ल्या तकट्या वेल्यान पळयात.

| क्र. | राज्य | अतीवजन दादले % | अतीवजन बायलो % |
|---|---|---|---|
| 1 | पंजाब | 30.3 | 37.5 |
| 2 | केरळ | 24.3 | 34.0 |
| 3 | गोंय | 20.8 | 27.0 |
| 4 | तामिळनाडू | 19.8 | 24.4 |
| 5 | आंद्रा | 17.6 | 27.7 |

वयर दिल्ल्या तकट्या वेल्यान अशें दिसून येता की पंजाब आनी फाटोफाट केरळ राज्यांत स्थुलतायचें प्रमाण सगळ्यां परस चड. तिसऱ्या क्रमांकार गोंयकार

आसात. अती वजन आसपी लोकसंख्येचें प्रमाण गोंयांतूय हुस्को करपा इतलें आसा. पंजाब आनी गोंय राज्यांतल्या लोकांचो आहार जेवणखाण हातूंत जायतो फरक आसा. पंजाबी लोक दुदाचे पदार्थ चड खातात. आहारतज्ञांच्या मता प्रमाण गोंयकारांल्या जेवणांत नाल्ल आनी तेल बी खावप चड देखून गोंयांत स्थुलतायेचें प्रमाणूय हुस्को करपा इतलें आसा. खाणा-जेवणाच्यो संवयो आनी चडावत प्रमाणांत ताटांत दिसपी पदार्थ हांचो संबंद सरळ वजना कडेन येता. झारखंड, त्रिपुरा ह्या प्रांतांतल्या लोकांचें स्थुलतायेचें प्रमाण खूबच उणें आसा. झारखंडांत दादले आनी बायलो हांची टक्केवारी अनुक्रमान 5.9 आनी 5.2 तशेंच 5.2 आनी 5.3 अशी आसा. कारण ह्या प्रदेशांतले लोक जेवणांत तेल तशेंच दुदाचे पदार्थ उण्या प्रमाणांत वापरतात. जागतीक पांवड्यार लठ्ठ लोकांचें प्रमाण इंग्लंड, इटली, कोरिया ह्या देशांनीं बरेच थीर दिसता. जाल्यार ऑस्ट्रेलिया, कॅनडा, फ्रान्स, मेक्सिकोंत स्थुलमानाचे आंकडे सदांच सकयल वयर जाल्ले दिसतात.

वाडटें वजन आनी भलायकी हांचो लागचो संबंद. जितलें वजन आसपाक जाय ताचे परस वजन चड आसल्यार भलायकेक हुस्को करी सारके प्रस्न उप्रासतात. आंगान मोटसार लोकांक कॅन्सराचें दुयेंस जावपाचो धोको चड अशें वैजकी अहवाल सांगता. अमेरिकेंत कॅन्सर सोसायटीच्या अहवाला प्रमाण त्या देशांत सुमार स लाख लोक दर वर्साक हे वायट पिडेचे भकीक पडटात. एकूण कॅन्सर पिडेस्तां भितर 1/3 परस चड लोक स्थूल वजनाचे आसतात, असोय अहवाल उपलब्ध आसा. अती खाणा पसत जायते तरांचीं हेर दुयेंसां लेगीत सोंपेपणान जावंक शकतात. आहार सल्ल्याचेर अमेरिकेंत दर वर्साक सुमार एक बिलीयन डॉलर इतलो खर्च जाता. वजन वेवस्थापन कार्यावळीचेर दर वर्साक हेर देशांनी कोट्यांनी रुपयांची उलाढाल जाता, ही गजाल आडनदर करूंक जायना.

वजन घटोवपा पसत बाजारांत जायत्यो कंपन्यो सद्या आपलीं उत्पादनां आनी वखदां तेच बरोबर अत्याधुनीक साधनां आनी रसायनांय व्हडा प्रमाणार हाडूंक लगल्यांत. असल्या उत्पादनाची जाहिरात करपाक दर वर्साक कोटींनी रूपये खर्च जातात. वजन उणें करपाक ग्रीन टी, स्लीम पावडर, दुदांत वा उदकांत घोळोवन घेवपाचे म्हारग शेक हांकां बरे दीस आयल्यात. पावडर, पिल्लां आनी कॅप्सुलां हांचे बरोबर कमराक वा पोटाक बांदपाचे पटे, तंग वा घट्ट दसून बसपी

आंगवस्त्रां तयार करपी कंपन्यांक बरें मार्केट आसा. अशा मालाचें मार्केटींग करपाची फिशालकाय खेरीत भशेन नदरेंत भरता. देखीक चित्रांत एके बायलेचे दोन वेगवेगळे फोटू, स म्हयने आदीं ती कशी दिसताली आनी पटो वापरले उपरांत तशेंच स्लीम जावपाचीं पिल्लां खाल्ले उपरांत ती कशी शिडशिडीत जाता, हें बेस बरें दाखयतात. पोटाक इलेक्ट्रॉनिक बॅटरेचेर चलपी पट्टे बांदून पिट् पिट् करून तो पटो कसो उसळटा... मागीर घाम येता... पोटाचो आकार सपाट जाता अशे तरेचीं प्रात्यक्षिकां सरसकट साबार चॅनलार मेळटात. गिरायक अशा जाहिरातींक भुल्लुसता आनी ताकतिकेन असलीं साधनां विकतीं घेवन फसता. ग्रीन च्या हेंवय एक वजन घटोवपाचें उत्पादन असो दावो कंपन्यो करतात. कुडींतले अतिरिक्त उश्मांक लासून कुडींतली चरबी घटत वता, देखून मनीस आंगलोटीन बारीक जावन वजन देंवता असो दावो कंपन्यो करतात. सामान्य मनाशाक परवडनात अशी तांचीं मोलां. तरीय पोटाक चिमटो काडून गिरायक तीं विकतीं घेता. ग्रीन टींत पॉलीफिनोल नांवाचो एक पदार्थ आसता जाका कॅटेचीन अशें म्हणटात. हो पदार्थ कुडींतली अतिरिक्त चरबी नश्ट करता. परिणाम, कुडींतलें फॅट उणें जावन वजन घट्टा. कॅटेचीन हो पदार्थ जिबेची रूच कांय प्रमाणांत पिड्ड्यार करता. देखून खावपा जेवपाचें प्रमाण बरेंच कमी जाता. वजन घटोवपा खातीर आनीक एक वखद म्हणल्यार 'मॅजीक पिल्स'. हें पिल्ल तोंडांत उडोवन वयल्यान इल्लेशें उदक पिल्यार पोट भरिल्लेवरी जाता. देखून खावप कमी जावन वजन देवंक मजत जाता. वैजकी संशोधना प्रमाण कृत्रीम पिल्लां खावन पोट मारप म्हणल्यार भलायकेक वायट. कारण असल्या वखदांचे जायते वायट परिणाम जातात अशें तज्ञांचें मत. देखून आहार तज्ञांचो वा दोतोराचो सल्लो घेवप सदांच बरें.

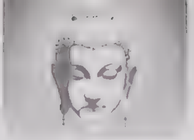
आयज सगळींच कामां यंत्राचेर जावंक लागल्यांत. कपडे धुवपाचीं मशिनां, नळाचें आयतें उदक, मिक्सर आनी ग्रायंडर. आधुनीक सुविधे पसत हातीपांयांची आनी कश्टांचीं कामां कमी जालीं. चलपाचो सराव उणो जावन बैठी कामां वाडलीं. टि.व्ही. पसत वरांची वरां एकाच जाग्यार बसप, ऑफिसांनी स सात वरां कॉम्प्युटरार बसप, स्कुटरी, गाडयो येरादारीचीं अत्याधुनीक वाहनां हांका लागून चलप उणें जालें. आयज जंक फुडाचें सगळ्यांक आकर्शण दिसूंक लागलां. मैदानी खेळ... मल्लखांब... कबड्डी असले खेळ कमी जावंक लागले. कुडीक व्यायाम मेळपी

खेळ काळा भायले जावंक लागल्यात. योगासनां आनी सूर्यनमस्काराचें म्हत्व आतां आतां लोकांक कळूंक लागलां. संवसारीक योगदीस मनोवपाचें भाग्य आमच्या वांट्याक आयलें. अशा उपक्रमां विशीं लोक जागृत जावंक लागल्यात ही खोशयेची गजाल.

म्हजो एक इश्ट आपल्या वजना विशीं इतलो जागृत आसा, तो आपले जिबेचेर खुबच नियंत्रण दवरता. एक दीस हांवें आंब्यांची पोती घेवन मार्केटांतल्यांन भायर सरतनाच तो म्हाका मेळ्ळो. पोतयेंतले मानकुराद आंबे पळोवन ताका घळ्ळ जालें हें ताचे नदरे वेल्यान पारखिलें. हांवें म्हणलें, ''आयज आंब्यांचो बाजार सवाय जाला. तुवें खावकं ना जाल्यार आयज विकते घे.'' ताणे येदेंऽऽ तोंड करून जाप केली, ''अंदू वर्सा हांवें फकत एकदांच आंब्याची एक शीर चाखली, तिवूय सत्यनारायण पुजेच्या प्रसादाची. आंबो-चिकू खाल्यार रोखडें वजन वाडटा. आनी तेन भायर डायबिटीसच्या पेशंटाक असलीं फळां खावप म्हणल्यार विकती पिडा...!''

मुंबय, दिल्ली शारांत फास्ट फुडवाल्यांची जात्रा पळोवन एका काळार आमी अजापताले. आयज गोंयांतय ल्हान मोट्या शारांनी, दर्या वेळांनी, जात्रा काल्यांनी भेळपुरीचे मांड दिसूंक लागल्यात. तांबडें तांबडें मंच्युरीयन होवूय पदार्थ गोंयकारांक आकर्शण जावंक लागला. मुंबयक वताले तेन्ना चौपाटीर शेकान शेक असल्या खाणांचे गाडे दिसताले, तशें चित्र गोंयांत दिसूंक लागलां. पानीपुरी, रगडा पेटीस असलीं मचमचीत खाणां भुरग्यांक तशेंच जाणट्यांकय आकर्शीत करतात. सांजे वेळार बाजारांत मेळत थंय रस्सा आमलेट, वडापाव खावंक लोक गर्दी करतात. च्या कॉफी पिवपाची आतां एक फॅशनच जाल्या. खमंग वासाचीं तेलांत तळिल्लीं खाणां जिबेक बरीं लागतात, पूण भलायकी पिड्ड्यार करतात! शिवाय मनशाले कुडींत टॉक्सिनांचें प्रमाण हिसपा भायर वाडयतात.

आमचे कुडीक अनेक तरांचीं खनिजां जाय पडटात.. आमी जो आहार घेतात तातूंतल्यान हीं खनिजां आमकां मेळटात. तांचो पुरवठो योग्य प्रमाणांत जावंक जाय. जेवणाक तरेकवार धान्यां जशे परीं दाळ, चणे, मूग लागतात, तेच परीं भाज्यो, पाचवें सालाद, नुस्तें, तातीं, फळां, दूद असले जिन्नस योग्य प्रमाणांत जाय पडटात. जीं फळां बाजारांत मेळटात तीं तपासून खरेदी करूंक

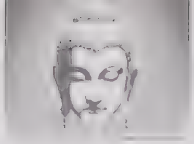


जाय. केळीं, आंबे आनी हेर फळां कृत्रीम प्रक्रियेंतल्यांन आनी घातक रसायनान पिकयतात. जायते फावटीं फळां चड काळ तिगून उरूंक तांका प्रिझरव्हेटीव लावन पेटयांनी बंद करून धाडटात. सकाळीं पांचवीं दिसपीं केळीं, आंबे आनी पोपायो सांज जाय मेरेन हळडुव्यो कशो जातात? सकाळीं पांचवीचार दिसपी भाजी सांज मेरेन कित्याक बावता? असलीं फळां वा भाज्यो ल्हान भुरग्यांनी तर केन्नाच खावंक फावना. भायर उक्ताडार विकूंक दवरिल्ल्यो वस्तू खावपाचें टाळप बरें. असल्या खाणांनी वापरतात ते रंग उणाक दर्जाचे आसतात. देखून रंगाचीं खाणां ना खावप बरें.

समतोल आहार तशेंच पुश्टीक आहार हांचे विशीं दर एकट्यान म्हायती करून घेवंक जाय. आहारा विशीं अयोग्य पथ्यां वा अर्दकुटें गिन्यान हांका लागून कुडींचें वजन वाडटा. फिरंगी लोकांनी आमकां भारतीयांक कपडेलत्त्या बरोबर जेवणा खाणांच्यो नाका तसल्यो वायट संवयो लायल्यो. शीतपेयां तशेंच हेर उत्तेजना हाडपी पेयां हिंवय आमचे जेवणावळिनी आयलीं. लग्ना, साखरपुडो, स्वागत सुवाळे वा हेर कार्यावळींनी बुफेपार्ट्यो आयल्यो. बुफेमेजार मांडून दवरिल्ले एका परस एक सुरबूस पदार्थ, ज्यूस, आयस्क्रीम पळोवन तोंडाक उदक सुटलें ना तर अजाप! हालींसरा लग्नांच्या वा साखरपुड्याच्या येवकार सुवाळ्यांक नोनव्हेज जेवण दिवपाची फॅशन आयल्या. अशा बुफेपार्ट्यांनी जेवण पळोवन खवय्यांक मोह जावचो ना कसो? बुफेमेजार चडकरून भावनीक वखवख वा खावगेपण दिसता. मनाक नाका दिसता... कुडीन वर्ज्य केलां... दोतोरान बंदी घाल्या... तरीय प्लेटींत एकदोन जिन्नस वाडून घेवपाचो मोह आवरना. अन्न कुडीक पोसवण दिता... तशेंच तें कुडीक पोखरता. देखून खावचे पयलीं शंबर फावट विचार करूंक जाय. आंगलोटीन थपथपीत मनीस सदांच अनुवंशीकताये विशीं उलयता. घरांत सगळींच आंगलोटीन लठ्ठ. देखून आपूण तांचे भशेन जालां, अशे सांगून लठ्ठपणाचें समर्थन करता. जिवान बाऽऽरीक दिसपीय लोक दामून खातात. बारीक नळी... चेपून भरी! म्हणटात तसल्यांतली गजाल. खरेपणी अशा लोकांची मज्जा...! खांदयेन खांदी कुचकुचीत फळांनी भरिल्लें झाड फळांच्या वजनान म्होडटा. लठ्ठ आंगलोटीचे लोक म्हणल्यार कुचकुचीत फळांनी भरिल्लें झाड. केन्ना म्होडून पडत सांगूंक जायना.

कुडीच्या व्यायामा बरोबर वजन–वेवस्थापन कार्यावळ चालीक लावंक मानसशास्त्रीय उपाय आसात. खावपा जेवपाचें नियोजन करतनां भावनीक उपचार करूंक जाय, असो मानसशास्त्रीय संकेत आसा. शारिरीक वजन वेवस्थापने बरोबर भावनीक वजन वेवस्थापन कार्यावळीक प्राधान्य दिवंक जाय. संमोहनांत 'जाणीव पुराय वर्तणूक उपचार' बेगोबेग लागू पडटात. अस्थीर मन जेन्ना भरकटत वता, तेन्ना मेळत तेन्ना मेळत तें तोंडांत वडोवपाची संवय जाता. अशा खावग्यांक मानसीक अस्थिरतायेंतल्यान भायर काडले बगर खावगेपणाची संवय सुटना. संमोहनातले मध्यम वा खोल संक्रमण अवस्थेंत अशे व्यक्तीक तिचे संवयेर (खायत रावपाचे) लक्ष केंद्रीत करूंक लायतात. अती खाल्यार परिणाम कितें जावं येता, हाचे विर्शी ते व्यक्तीक सादूर करून ती वायट संवय सुटपा पासत सुचोवण्यो दितात. अशा मानसशास्त्रीय उपचारांचो परिणाम कालांतरान दिश्टी पडटा. शिवाय सर्जनशील कल्पचित्रां पळोवंक लावन 'वजन घटोवंक जाय' हाचे विर्शी ते व्यक्तीक जागृत करून वजन आटोपशीर आसचें हाचें विर्शी समजिकाय दितात. संमोहन उपचारां वांगडाच वजन घटोवपा पसत आनीक एक सोंपी उपचार पद्दत सांगल्या, ती म्हणल्यार शारिरीक वजन वेवस्थापन. जे जे जिन्नस आहारांत आस्पाविल्ले आसतात तांचें सुयोग्यतरेन नियोजन करप. देखीक कारातें कोडू... केक गोड.... केकांत जें आसता तें कारात्यांत आसना. कारण कोडू खाणांतल्यान चरबी मरता. गोड खाणांतल्यान चरबी वाडटा. आतां म्हजे खातीर कारातें होच केक... अशी मनाची समजूत करप. कुडीचो आकार बदलपाचो आसल्यार मनाचो विचार बदलूंक जाय. प्रमाणशीर वजन म्हणल्यार भलायकेची राखण. कमी खावया... अन्नाची नासाडी टाळुंया... राष्ट्रीय अन्न सुरक्षेक सगळ्यांनी तेंको दिवया...!

◆◆◆



# पोट फुटसर हांसुया

एकदां एके दुयेंतीक घेवन ताचीं घरचीं मनशां दोतोरा कडेन आयलीं. दोतोरान पेशंटाक बरे तरेन तपासलो. ताची भलायकी हुस्को करपा इतली नाजूक जाल्ली, हें पळयतनाच समजतालें. ताका धड स्वास लेगीत घेवंक जमनासलें. उलयतना लेगीत तो धांपेतालो. तरीय तो हांसतालो. तपासून जाल्या उपरांत बेजिनात हात धुतां धुतां घरच्यां कडेन उलयतना दोतोरान म्हणलें, ''भिवपाची गरज ना, नेमान वखदपाणी घेतल्यार तो बरो जातलो. ताचे भितर हांसपाची क्षमताय आसा.'' मनीस मेकळेपणान हांसपाक शकता वा हास्य विनोदांत भाग घेता, तो मेरेन भलायके विशीं हुस्को करपाची गरज ना. हें आयकून पेशंटाल्या मुखामळार अदीक हांसो फांकलो. दोतोराल्या धिराच्या उतरांनी घरच्यांकय बरें दिसले. जिवितांत हांसपा सारखें दुसरें वखद ना. देखून दर एकट्याक हांसपाक येवंक जाय. गंभीर प्रसंगार जो हांसूक शकता तो टेन्शन विरयत जियेता. हांसो म्हणल्यार सुखी जिणेचें रहस्य!

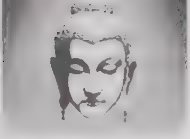
वैजकी शास्त्रांत हांसपाक खूबच म्हत्व दिलां. नामनेचो दोतोर विनियम हाच्या म्हणण्या प्रमाण हांसपाचे क्रियेंतल्यान पचन संस्था बरी उरता. कारण हांसतना कुडीच्या वेगवेगळ्या स्नायूंक सैमीक व्यायाम मेळटा. जिरवणे वांगडाच रक्तदाब, पल्स बी बरो उरता. हांसपांतल्यांन कुडीचे दर एके मासपेशीक व्यायाम मेळटा. दर एका स्नायूक घटाय मेळूंक मजत जाता. रक्ताभिसरण प्रमाणशीर जाता. शिवाय फुस्फुसांक व्यायाम लेगीत मेळटा. कुडीचे भलायके वांगडा मनशाली मानसीक भलायकी बरी उरता. नाटक, सिनेमा, लोकांखेळ, जागोर, काले हांतूंत एक दोन पात्रां विनोदी आसतात. हास्य विनोदाक दर एकट्यान थोडो तरी वेळ दिवचो. तणाव विरयत सुखी जिणे पसत हांसपाची संवय लावन घेवची. जेन्ना जेन्ना हांसपाचे प्रसंग येतात तेन्ना तेन्ना मन सोडून हांसून घेवचें. फुके सवाय उपलब्ध आसपी हांसो मनाक आनी कुडीक पोसवण दिता.

हांसपाचे जायते प्रकार आसात. दर एक मनीस जिनसा भासांनीं हांसता. कांय लोकांचें हांसप सामकें मेकळेपणाऽऽन मोटयाऽऽन! पोट फुटसर हांसपी लोकांचें एक बरें. ते आपूण हांसतात आनी हेरांकय हांसयतात. हाचे उलट जायते लोक गालांतल्या गालांत हांसतात. आपल्या वोठां वेलो हांसो खंयचेय परिस्थितींत भायर दिसचो न्ही अशे तरेन हातचें राखून हांसतात. हांसपाक पयशे पडनात. हें खबर आसून लेगीत जायते लोक काटकसरेन हांसतात. कांय लोक हांसो विसरिल्ले वरी दुसऱ्यांक हांसतना पळोवन लेगीत हांसनात. मेकळ्या हांशा बरोबर अडेचेय हांशे आसतात. म्हणल्यार वयलेचाराक दाखोवपा पुरतें हांसप. हय न्ही सो हांसो! मिशयेकार मनशाल्या हांशाचें एक बरें, हांसतना पङ्खुचावरी मिशो मदीं येतात देखून हांसता तें सोपेपणीं कळून येना. निजाचो हांसो आनी अडेचो हांसो अशा दोन तरांच्या हांसपांत अडेचो हांसो लिपून लिपना. म्हणल्यार 'ना धड पोटांत, ना धड वोठांत' अशे तरेचो कृत्रीम हांसो. रागीश्ट मनीस हांसतना लेगीत तिडकल्लेवरी हांसता. कांय बायलो हांसतना तोंडार पदर घेवन हांसतात. सगळ्यांत बरें हांसता तें ल्हान भुरगें! म्होवाळ... रसाळ... गोऽऽड! भुरग्यालो हांसो पळोवन तान भूक न्हिवता. कांय गंभीर सबावाच्यो व्यक्ती हांसतना राग ओकिल्लेवरी विचित्र तोंड करून हांसतात तें पळयल्यार वायट दिसता. तांकां घडये अशें दिसता जावंये. 'हँसना हमारा काम नही', तो प्रांतच वेगळो. नाटकांनी खलनायक बी हांसता तेन्ना बेगीनच भूंयकांप जातलो अशें दिसता. सगळो आसमंत हालयता असो उपहासात्मक, गर्विश्ट, कुचिद्री, आनी विखाळ हांसो! भर सभेंत द्रौपदीची विटंबना चलताली. तेन्नाचो कौरवांलो हांसो! धा तोंडानी मळब हालोवन सोडपी रावणालो हांसो! अशे हे हांशाचे प्रकार! दर एका हांसपाची तरा वेगळी! फिशालकाय वेगळी!

राग, तिडक, द्वेश, मत्सर आनी भंय हांचे पसत मनशाल्या मनांत गरजे भायर अदीक उत्तेजना मेळटा. अशा मानसीक उत्तेजनेंतल्यान कुडींत नकळत तरेकवार रसायनांची निर्मणी जावंक पावता. हांकांच टॉक्सिन्स अशें म्हणटात. कुडींतली भावनीक उत्तेजना जितली अदीक तितली टॉक्सिनांचो प्रवाह अदीक हीं टॉक्सिनां सामकीं वायट. चिंतेंतल्यान वा तणावांतल्यान कुडींत जीं टॉक्सिनां

निर्माण जातात तांचो परिणाम भलायकेचेर जाता. चड करून अल्सरा सारकी पिडा, पोटखण्याचें दुयेंस, अजीर्ण वा अपचन जावन करपुटे धेंकर येवप, साखरेचें प्रमाण वाडप, हड्डुया कडेन जळप, काळजांत कलकलप अशें जावंक लागता. चिंता ही हांसपाची वैरीण! पोट फुटसर हांसपी मनीस चिंतेचेर सहज मात करूंक शकता. शिवाय कुडींतलीं टॉक्सिनां सैमीक प्रक्रिये उदेशीं मारून उडयता. मनोविज्ञानिकांनी, योग गुरुंनी, वैज, दोतोरांनी हाचेर सहमती दाखयल्या. हांसपा सारकें दुसरें वखद ना. सगळे तरेच्या मानसीक उथळतापांचेर हांसप हो रामबाण उपाय! देखून जेन्ना जेन्ना हांसपाचे प्रसंग येतात, तेन्ना तेन्ना मनसोक्त हांसून घेवचें. हांसो कोणा कडसून उशणो हाडचो पडना! मनाच्या भांडारांत ताचे स्रोत आपशींच तयार जातात.

ज्या घरांत भुरगीं चड, त्या घरांत हांसप, खिदळप चड. भुरग्यां बरोबर जाण्टीं, म्हालम्हातारींय हांसतात. म्हणल्यार घरांतलो 'माहोल' आनंदीत जाता. मोटच्या मोटच्या रेस्टोरंटांनी ल्हान भुरग्यांक नाचूंक हासूंक एक खेरीत जागो, 'लाँज' राखून दवरतात, कारण भुरग्यांक मुक्तपणान मनसोक्त हांसूंक खेळूंक मेळचें. ल्हान भुरगीं हांसतात तें पळोवंक कवतूक दिसता. थकून घरांत भितर सरपी डॅडी आपल्या ल्हान भुरग्याक पळयना फुडें शीण विसरता. निश्पाप, निरागस भुरगें गंभीर वातावरण अचकीत कशें बदलूंक शकता, हें एके ल्हानशे घडणुके वेल्यान समजून येता. एका दातांच्या दवाखान्यांत जायते पेशंट गंभीर तोंडां करून आपल्या नंबराची वाट पळयत बशिल्ले. कोणाची दाढ फोडटाली, कोणाचो दांत दुखतालो तर कोणाल्या दांता माळेक भितरल्यान पोपूट येवन फोडाफोड जाताली. एका परस एक सुतकी तोंडां करून बशिल्ले पेशंट! इतले मजगतीं थंय एक आवय आपले वांगडा ल्हान भुरग्याक घेवन आयली. आवयले हांडी वयल्यान तें सकयल देंवलें. नाचत... खिदळत... दर एका पेशंटाक पळयत पळयत भोवूंक लागलें. कोणाल्या बोल्सांतलें पेन काड, कोणालें वक्ल ओड, हाका धुकल, ताका हालय, मदींच ताळयो मार! एका खिणाक त्या वेटिंग रुमांत सुतकी तोंडां करून बशिल्ले पेशंट हांसपाक लागले. अचकीत कसलो बोवाळ चल्ला हें पळोपाक दोतोर भायर आयलो. पळय जाल्यार भुरगें आनी पेशंट हांसतात तें



पळोवन दोतोरूय अजापीत जावन तांच्या हांशांत सामील जालो. भुरग्यांलो एक हांसो वातावरण अशें बदलूंक शकता.

नामनेचो जपानी विचारवंत योन नागाची हांणे हास्यविनोदां विशीं दिल्ली प्रतिक्रिया खूब कितें सांगून वता. तो म्हणटा, ''जेन्ना जिवितांतली हरयाळी सुकून वता, तेन्ना सोबीत सुकणीं आनी मोनजाती सुर्यकिर्णाच्या निर्शेल्ल्या काळखांत चांचपडूंक लागतात, तेन्ना देवा, म्हज्या वांट्याक हांसपाचें एकच हयन्हीशें कीर्ण हाड.'' नामनेचो लेखक जॉर्ज बर्नाड शॉ हांणें एकीकडेन बरयलां, ''हांसपाच्या ल्हारांचेर प्रसन्नताय आनी खोशयेचें तरणेंपण फुलता. दर एकट्यान सदांकाळ फ्रेश रावंक जाय जाल्यार पयल्यान पयलीं हांसप कशें तें शिकून घेवंक जाय!''

नॉर्मन कझीन नांवाच्या एका मनशाक एक खर दुयेंस जाल्लें. जायते दोतोर–वैज करून कांयच फायदो जालो ना. नोर्मन मरणा कडेन झुजतालो. अशे तशे स म्हयने काडीत अशें दोतोरान सांगिल्लें. खर चिंता, भय आनी तणाव हांचे पसत ताचें दुयेंस वाडूंक लागलें. ताणें जायतो विचार केलो. निमणें ताणें आपणाचेर एक प्रयोग करपाचें थारायलें. सगळ्या पिडेचेर प्रभावी आनी परिणामकारक उपाय म्हणल्यार सकारात्मक विचार. चिंते पसत जर पिडा वाडूंक शकता जाल्यार आनंदी विचारांतल्यान ती कमी जावं येता. हांसो हो सकारात्मक जिणेचो भरवंशाचो मंत्र, हाचेर ताचो खर विश्वास बसलो. ताणे मेळत तीं कॉमिक्स पुस्तकां वाचून काडलीं. जायतीं कार्टुन्स, विनोदी सिनेमा, देखीक चार्ली चॅपलीन्स, किटोन फिल्ड, मार्क्स ब्रदर बी एका परस एक कॉमेडी लेख, नाटकां, तशेंच हेर साहित्य, मेळटा तें तें वाचलें. इश्टां कडेन, वाचनालयांनी वचून कॉमिक्स पुस्तकां सोदून काडलीं. खर दुयेंसाक लागून ताचे हात पांय फोडटाले, आंग आकडटालें, दोळ्यांक दोळो लाग नासलो. देखून रात रात जागून काडटालो. आतां ह्या नव्या उपक्रमाक लागून ताका न्हीद पडूंक लागली. हात पांय फोडपाचें प्रमाण कमी जावन कुडीची दूख उणी जाली. ताका मातशें बरें दिसूंक लागलें. नॉर्मन आतां रातचीं चार– पांच वरां सुस्त न्हीदूंक लागलो. हांसपाच्या ह्या अभिनव प्रयोगाक लागून नॉर्मन बरोच सावरलो आनी सुमार वीस वर्सां परस चड काळ जगलो. दोतोरांकय तें एक अजाप कशें दिसलें. ताचें 'द हिलींग पावर ऑफ ह्युमर' हें पुस्तक मुजरत वाचूंक जाय. झी

मराठीर चलपी विनोदी मालिकेंत धमाल विनोद करून लोकांक पोट फुटसर हांसोवपी लावपी विनोदी नट भाऊ कदम हांणें हालींच एका दिसाळ्याक दिल्ले मुलाखतींत हांतरुणार खिळून राविल्ले पुलीस शिपायाचे घरकान्नीचो उल्लेख केल्लो. (लोकमत ता. 14 जानेर 2016). 'चला हवा येऊ द्या' ही विनोदी मालिका आनी तातूंतली भाऊ कदमाचीं विनोदी कामां पळोवन ते बायलेक स्फूर्त आयली. तिका तिच्या दुखण्यांतल्यान खूब आराम मेळून ती बरी जाली. जें काम वखदां करूंक शकलें ना तें काम हास्यविनोद सहज करूंक शकलें. हांसो कितलो पावरफुल्ल हें ह्या सत् घटनेंतल्यान समजून येता.

म्हजो बापूय एक सिरिएस सबावाचो मनीस आसलो. म्हज्या भुरगेपणांत हांवें ताका मन सोडून हांसतना केन्नाच पळोवंक नासलो. आमी भुरगीं आंगणांत मीठफळ्यांनी खेळटना हांसतालीं, किट्‌किट्टालीं, चवकेर बसून मोन्यांनी तो आमचे खेळ पळयतालो. पूण आमचे बरोबर तो केन्नाच हांसपांत सामील जाय नासलो. गांवांत जात्रा काल्याक दशावतारी खेळ जाताले. असले खेळ तो चुकनासतना पळयतालो. माटवांत सदांच फुडले लायनींत जागो आडावन अख्खें नाटक पळयतालो. कसलेंय विनोदी पात्र येवं, लोक हांसताले, पूण तो सदांच तोंड धांपून गप्प! म्हज्या जिवितांत हांवें ताका हांसतना चुकून पळयला आसत. कांय मुखामळां पळोवनच हासूंक येता. गोंयचो हास्यसम्राट मनोहर भिंगीची मिमिक्री सगळ्यांक आवडटा. गोंयच्या जायत्या राजकारणी वा मंत्र्यांचे तो हुबेहूब आवाज काडटा. आयकतल्यांक पोट फुटसर हांसूक येता. बाजारांत वा नुस्त्या मार्केटांत जेन्ना जेन्ना मनोहराक हांव पळयतां, तेन्ना तेन्ना म्हाका खूब हासूंक येता. कांय व्यक्तिमत्वांचें खाशेलेपण तें. देखीक आमच्या गांवचो जिरूमाम. जिरुमामालें पाळण्यांतलें नांव जयवंत. भुरगीं तशेंच जाणटीं ताका जिरूमाम ह्या नांवान उलो करतालीं. पळोवपाक सामको सादो, सादारण मोटवो, काळो सावळो, मातशेंसे पोट फुडें सरिल्लें. देखून कमरा वयलें कलसांव खंयच्याय खिणांक घसरून देंवतलें काय कितें अशें पळयतल्याक दिसतालें. तरीय तें कमरार कशें घट्ट उरतालें, हाचें आमकां भुरग्यांक अजाप दिसतालें. ताचें आनीक एक खाशेलेपण म्हणल्यार, बारीक केंस आनी सदांच तकली खरपीत चलप. चलतना सकयल्यान नोनस्टॉप

टर्रऽऽ टर्रऽऽ करून आवाज काडीत चलप. कोण हांसतात, कोण फकाणां मारतात, हाचें ताका केन्नाच पडून गेल्लें नासतालें. आमी भुरग्गीं हे पसत ताका 'पाद्रीमाम' अशें म्हणून चाळयतालीं. आदल्या काळार हिंदी पड्ड्या वयलो कॉमेडी नट केश्टू मुखर्जी होवूय असोच एक विनोदाचो नमुनो. मराठी विनोदी नट दादा कोंडके, मकरंद अनासपुरे, सद्या हिंदी सिनेमा गाजोवपी जॉनी लिव्हर अशीं जायतीं नांवां घेवपा सारकीं आसात. एक उतर लेगीत उलय नासतना फकत मुकाभिनयांतल्यान सगळ्यांक हांसूंक लावपी हास्य धबधबो मि. बीन, व.पु. काळे, वि.वा. बुवा, जॉर्ज बर्नाड शॉ, मार्क ट्वीन, वॉल्टर डिस्ने, एका परस एक दर्जेदार विनोदी साहित्यीक आनी तांचें साहित्य म्हणल्यार हास्य–वजरो.

गोंयचे तियात्र माचयेन तियात्र रसिकांली हांसपाची भूक बरी भागयल्या. आदले तियात्रिस्त मिंगेल रोड, जासिंत वाज, कीड बॉक्सर माचयेर कांतारां करपाक येताच म्हणल्यार लोक उत्तेजीत जावन हांसूंक लागताले. कांतार करतां करतां तांचो अभिनय पळोवन प्रेक्षक आख्खें थेटर माथ्यार घेताले. चालू घडामोडींचेर कांतारां घडोवन गावपी बरेच नवे तियात्रिस्त आसात. राजकारण, समाजकारण, सगळ्या विशयांचेर बेसबरें विडंबन पळोवन प्रेक्षक 'वन्स मोर' करून कलाकारांक परत येवन गावपाचो आग्रो करतात. कोंकणी तियात्र माचयेन विनोदा बरोबर समाज प्रबोधनय केलां.

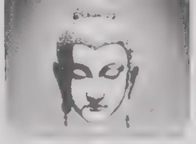
आदल्या तेंपार जात्रांनी काले वा जागोर बी जाताले, आतांय जातात. तरीय म्हज्या भुरगेपणांतल्या काल्यांची मजाच वेगळी आसली. गांवांतल्या काल्याक गोंदी भाऊ नांवाची एक व्यक्ती शंकासुराचें पात्र रंगयताली. फुडले दांत पडिल्लो गोंदीमाम उलयतना उतरां खातालो. तें आयकून लोक पोट धरून हांसताले. रातची न्हीद येताली तरी गोंदीमामालो शंकासूर स्टेजीर येता हें येवजून आमी सगळीं उमेदीन तटतटीत जातालीं. गांवगिऱ्या वाठारांत जावपी असले खेळ म्हणल्यार विनोदाचो एक जितो वजरोच! दुसऱ्याले चुकीक आमी हांसतात. स्वता केल्ले चुकी पसत मोठ्यान हांसूंक जाय अशें म्हणटात. एकदां दोग इश्ट लागीं लागींच बसून अभ्यास करताले. एकल्याक तान लागली. मेजा वयल्या

आयदनांतलें उदक वोतून घेतना चुकून इल्लेंशें उदक दुसऱ्याल्या कादेर्नार पडून कादेर्न भिजलो. बरयल्लो मजकूर पिड्डुचार जालो. कादेर्न फाफडीत ताणें म्हणलें, ''तरीय बरें... तुका शाय पिवपाची संवय ना. ती आसली जाल्यार म्हजो कादेर्नूच पिड्डुचार जावपाचो!'' अशें उलोवन तो इश्ट मोठ्यान हांसलो. तणावाचें वातावरण सहज निवळ्ळें. तापप, उसळप वा पिकार जावप एकदम सोंपें आनी तें कोणाकूय जमता. जमना तें हांसूक!

आतांचे सुदारिल्ले शिक्षण पद्दतींत 'हांसत खेळत शिकात' अशी एक पद्दत आसा. भुरग्यांक हांसत नाचत शिकयल्यार विशय तर आवडटाच, शिक्षक देखून आवडटा. देखीक, दुर्गाकुमार नायक नांवाचो एक शिक्षक सदांच आमकां अशे पद्दतीन गणित विशय शिकयतालो. तागेल्या पिरेडाक भुरगीं सामकीं वाट पळयत रावतालीं. गणिताक 'ढ' विद्यार्थीय दुर्गाकुमार सरां कडसून सोंपेपणान गणित शिकतालो. ''चलात, भुरग्यांनो आयज आमी एक नवो खेळ खेळुंया. सगळ्यांनी चार गटांत चार कोनशाक उबीं रावुया.'' अशी सुरवात करून तो भुरग्यांच्या मनांत उर्बा हाडी. ना पुस्तक, ना कादेर्न अशे तरेन हांसत नाचत भुरगीं गणित शिकतालीं. गणिता सारखो रूक्ष विशय हांसत नाचत शिकपांतलीं मजा खेरीत आसता.

मनीस हांसता तेन्ना कितें घडटा तें समजून घेवंक जाय. हांसपाचे क्रियेंतल्यान मेंदवांत एण्डोर्स्पीन नांवाचें रसायन तयार जाता. ह्या रसायनाक लागून मनशाल्या मनांत आनंद आनी धादोसकाय मेळून तें रसायन कूड भर पातळटा. हांसून हांसून दोळ्यांतल्यान दुखां व्हांवूंक दिवचीं. दुखां व्हांवलीं की कुडीचो ताण आनी मनाची मरगळ पयस जावन मन आनंदी तशेंच तणावमुक्त जावंक पावता. देखून तणावमुक्त जिविता पसत सगळ्यांनी मोट्यान हांसपाची संवय करून घेवंक जाय. **लोर्ड बायरन** हाच्या मता प्रमाण ''मनशान जमता जाल्यार सदांच हांसचें, तें सगळ्यांत सवाय वखद''.

11 जानेर, 1998 दिसा भारतांत पयलो हास्य दीस मनयलो. दर वर्सा माया म्हयन्याचो पयलो आयतार हो जागतीक 'हास्य दीस' म्हूण मनयतात. हास्य



चळवळीचे संस्थापक **डॉ. मदन कटारिया** हांणें हास्य योगाची संकल्पना जगा मुखार मांडली. तेन्ना लोकांनी ताच्यो हांसून बकत्शायो केल्यो. आयज ही चळवळ मुंबय शारा भायर पावल्या. सुरवेक हास्य क्लबाचेर बरीच टीका जाली. कांय लोकांनी हांसपाचीं फकाणांय केलीं. हांसप म्हणल्यार वेळ पासार करपाची नसती उचापत अशा उतरांनी हिणसायलें. पूण दोतोरान आपलें काम चालूच दवरलें. सगळे तरेच्यो आडखळी आनी टिका हाचेर आडनदर करून ताणें आपलें काम मुखार व्हेलें. ताच्या सांगाताक ताचो इश्ट कुवावाल आसलो. सुरवेक मुंबय शारांत सुरू जाल्ली हास्य चळवळ कर्नाटक, तमीळनाडू आनी उत्तरे कडच्या राज्यांनी पावली. हास्यध्यानाचें म्हत्व उसरां जायना हळूहळू जायत्या जाणांक कळून चुकलें. ह्या विशयाचेर स्तंभ लेखन, तशेंच टि.व्ही. आनी हेर प्रसार माध्यमांनी प्रसिद्धी करूंक आरंभ केलो. हांसपांतल्यान मानसीक तशेंच शारिरीक रिलेक्सेशन मेळटा, हो विचार जायत्या जाणांक पटूंक लागलो. हास्यध्यान मान्यताय प्राप्त जावन तें उपवैजकीचें एक म्हत्वाचे आंग जालें. हांसपाचे क्रियेंतल्यान तोंडा वयल्यो मिरयो वतात. एण्टी एजींग जावन चेहरो नितळ आनी तरणो दिसता. फुस्फुसांक व्यायाम मेळटा, वजनाचेर नियंत्रण येता. पोटाक, दोळ्यांक व्यायाम मेळटा. बेढब कुडीक बरो आकार मेळून मनीस तरणो आनी जुवान दिसता, हाचेर एकमत जावन जायत्यो महिला तशेंच तरणाट्योय हास्य क्लबांत आपूण जावन सामील जावंक लागल्यो. शारिरीक तशेंच मानसीक पिडेस्तांक हांस्य योग एक वरदान. देखून दोतोरालो सल्लो घेवन हास्य क्लबांत जरूर नांव घालचें.

**डॉ. मदन कटारिया**

आयज भारतांत जायते कडेन हास्य क्लब बेस बरे चलतात. वर्स 2011 मेरेन आमच्या देशांत सुमार आठ हजारां परस चड हास्य क्लबांची नोंद जाल्ली आनी दर वर्सा शेकड्यांनी नवे हास्य क्लब स्थापन जायत आसात. डॉ. मदन कटारिया हांणें ह्या विशयाचेर 'लाफ फॉर नो रिझन' हें पुस्तक बरयलां. हांसपाचें

म्हत्व आयज सगळ्यांक कळून आयलां. फकत भारतांतूच न्हय तर भायल्या देशांत लेगीत जायत्यो संस्था हास्य क्लबाचें काम हांसत हांसत करतात. सुरवेक मुंबय शारांत खेळा मैदानार वा उद्यानांनी थोडेशे लोक एकठांय येवन हांसताले. आयज हो आंकडो हजारांचेर पावला. गोंयांत जायते कडेन वरिश्ट नागरीक संघटना आसात. खेळाच्यो कार्यावळी, संगीत, नाटक, भजन, वाचन अशे बरे बरे उपक्रम जेश्ट नागरीक संघटना करतात. तांच्यांनी हांसपाची एक जोड कार्यावळ चालीक लावं येता.

अडेच्या हांसपांत उस्फूर्त हांसपाचो सैमीक आनंद मेळटा. हास्य क्लबांत हांसपाचो सराव कसो करतात, तें पळोवया. सगळे लोक एकामेकांक पळयत वांटकुळे उबे रावतात. एकामेकाच्या नदरेक नदर दियत कांय वेळ पळयत–पळयत थोडेशें अंतर चलून वतात. अचकीत थांबतात, सुरवेक मुमुरखे हांसतात. हळू हळू करून मोठ्यान हांसतात. कांय अंतर चलतात, थांबतात, परत हांसतात. अडेच्या हांसपाचें पळयतां पळयतां निजाच्या हांशांत रुपांतर जाता, तें कळच ना. हास्य क्लबांनी चड करून सप्तकी सुटये दिसा हांसपाचो व्यायाम करतात. दर दिसा सुमार वीस ते पंचवीस मिनटां हांसपाचो सराव करून जाले बरोबर एक एकटो बसून वा न्हिदून हास्य मेडिटेशन करतात. शवासनांत कुडीचें रिलेक्सेशन करून आपल्या मना कडेन एकट्यानूच हांसप. अशा ध्यानांत भुतकाळांत घडून गेल्ल्या एकाद्र्या प्रसंगाचो उगडास करप. परत परत हांसत हांसत शांत जावप. मनांतल्या मनांत त्या प्रसंगांत जें जें संभाशण जाल्लें, ताची पुनरावृत्ती करप. हास्यध्यान करपाक तशें खाशेलें प्रशिक्षण घेवंकच जाय अशें ना. एकामेकां कडसून हांसपाचें अनुकरण करूं येता. चलात तर कळाव कित्याक...? हांसुया आनी भलायकी घटमूट दवरूया. If you become silent after your laughter, one day you will hear God also laughing, You will hear the whole existence laughing - trees, stones, and stars with you. - **ओशो.** हांसतल्याचे खंय दांत दिसतात. दांत पडिल्ल्याचें कितें दिसतलें? दांत जरी दिसले ना तरी हांसो दिसतला, हांशाचो वसो सगळ्यांक लागूं दी. संवसार हांसत रावूं दी. देखून हांसपा खातीर जगुंया, जगपा खातीर हांसुया!

◆◆◆

# परिभाशीक उतरावळ

| | |
|---|---|
| अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोण | - Extra Sensory Perception |
| आवृत्ती | - Frequency |
| आत्म-अस्विकार | - Self rejection |
| मनोग्रस्ती, उन्मान | - Mania |
| उश्मांक | - Calories |
| उस्फुर्तताय | - Spontaneous |
| आस्वादन, रसग्रहण | - Appreciation |
| जनुकी मेंदवा रसायन | - Genetic Brain Chemistry |
| जाणीव पुराय वर्तणुकी उपचार | - Cognible Behaviour Therapy |
| द्वीध्रुवी विकृती | - Bi-polar Disorder |
| निर्णय-निर्बलताय | - Decision Paralysis |
| निश्चेतावस्था | - Coma |
| प्रतिनव, प्रतिनवकरण | - Refresh |
| गुरूत्व-विरोधी | - Anti-Gravity |
| पाशाणकालीन बांदावळ | - Megalithic Structure |
| उन्मादविरोधी | - Hypomania |
| ग्लानीविरोधी | - Antidepressant |
| पिढी-अंतर | - Generation Gap |
| फाटपुरवण | - Follow up |
| भावनीक कुशळटाय | - Emotional Efficiency |
| भावनीक खावगेपण, वखवख | - Emotional Eating |
| भावनीक वजन वेवस्थापन | - Emotional Weight Management |
| भावार्तोपचार | - Faith Healing |
| मनोत्साही | - Psycho Active |
| मनोभावस्थैर्य (स्थिती) | - Mood Stability |
| मज्जाकण | - Neurons |
| मज्जामार्ग | - Neural Pathway |
| मज्जाउत्तेजना | - Neuro Plasticity |
| मज्जा विद्युतल्हारां | - Neuro Electro Waves |
| मज्जाभाशी कार्यान्वयन | - Neuro Linguistic Programming |
| मानसमिती | - Psychometry |
| विचाराघात | - Thought Hammer |
| विद्युतल्हारां | - Electro Waves |
| विचार आरचना | - Thought Patterns |
| वर्तन आरचना | - Behaviour Patterns |
| विधायक वोडो | - Creative Pull |
| विखंडीत मनस्कता | - Paranoidal Schizophrenia |
| शरीर द्रव्यमान सुचकांक | - Body Mass Index |
| सर्वंकश | - Overall |
| सामकारावणे उपचार पद्दती | - Exposure Therapy |
| स्वामित्वदर्शी | - Possessive |

# संदर्भ सुची


1. The Mind / Body Rejuvenation - Curti's Turchin
   Magna Publishing Co. Ltd Mumbai
2. Awakening the Mind Lightening the Heart - Dalai Lama
   Harper Collins Publisher New Delhi
3. Mind Management - Dr. B.K. Upadhyay
   Amrut Prakashan - Jalgao Mrarta
4. Mind and Body - PD Lal
   Gyan Publication House, New Delhi
5. The Power of Subconcious Mind - Joseph Murphy 1988
   Ambassy Books, Mumbai
6. The Interpretation of Dreams - Sigmund Frued
   Maple Press 2013
7. Developmental Psychology - Elizabeth B. Hurlock, Tata Mc Graw
   Hill Publishing Co. Ltd., New Delhi
8. Head First - The Biology of Hope and The Healing Power of The Human Cousins - Penguin Book, UK
9. Causes and Cure of Stress - Dr. Shiv Kumar
   Diamond Pocket Books, New Delhi
10. Pran Vidya - Swami Satyanand Saraswati
    Bihar School of Yoga 1977
11. The Ancient Science and Art of Pranic Healing - Master Choa Kok Sui
    Institute for Inner Studies Publishing Foundation India Pvt. Ltd. Bangalore
12. Think and Grow Rich - Napoleon Hill
    Diamond Books Pvt. Ltd. New Delhi
13. Living with Depression - Debora Serani
    Rowman and Littlefield Publisher UK
14. Hypnotism : Its History and Present Development - Bjormstrom Fredrik Johan
    Nabu Press
15. Beyond The Siddhis - Johan McAfee
16. NLP The New Technology of Achievement - Edited by Steve Andreas and Charles Faulkner
    Nicolas Brealey Publishing
17. Laugh for No Reason - Dr. Madan Kataria
    Madhuri International, Mumbai

# संमोहन कार्यशाळा चलतनाचे फोटे

8358
Gen/Deo
MAD
KONKANI BHAS ANI SANSKRITI PRATHISTAN (R) *
World Konkani Centre, Lobo Prabhu Nagar, Konkani Gaon, Shaktinagar, Mangaluru, 575 016.

## प्रस्तावनेतल्यांन...

मधुसूदनबाबान हे विद्येची घुडी आपल्या खांद्याचेर घेवन फारीयाची व्हड आनी उज्वल परंपरा फुडें चलयली म्हूण तांकां परबीं फावतात. हांव तांचें मनाथावन अभिनंदन करतां.

---

मन हें हुळहुळें, आडांगी आनी हटी आशिल्ल्यान समदिश्टीचो योग जोडप हें कठीण आसता

---

'मना मना अंतर्मना' हें पुस्तक पालक तशेंच विद्यार्थ्यांकिय उपेगी पडटलें. प्रत्येक शाळेच्या वाचपघरांत दवरी सारकें हें पुस्तक आसा.

---

'मन म्हळ्यार एक अजाप! एक गूढ कशें...! मन शूभ विचार करता तेन्नाच शूभ घडूंक लागता. अशुभ विचार अशुभ घडयता.'

- भौ. सुरेश गुंडू आमोणकार


कनका प्रकाशन

एफ-६, सदाशीव प्लाझा, फोंडें - गोंय. फोन : २३१९६६९